

MENU DO ENSINO MÉDIO

JANEIRO DE 2023

SEGUNDA
2/1/23

TERÇA
3/1/23

QUARTA
4/1/23

QUINTA
5/1/23

SEXTA
6/1/23

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

INSPIRAÇÕES DO CHEF

Tigela de Carne & Arroz à Moda do Sudoeste dos EUA

384 56

Sand. de Carne Sabor Barbecue

380 33

Frango ao Curry c/ Arroz Integral

584 80

Macarrão c/ Queijo c/ Pedacos de Frango e Pão

419 40

PRATOS À BASE DE PLANTAS & BASEADOS EM PLANTAS

Tacos de Frango Veg. Apimentado^V

428 56

Hambúrguer Veg.^V no Pão

280 36

Grão-de-Bico c/ Curry^V e Arroz Integral

538 101

Macarrão c/ Queijo c/ Nuggets Veg. e Pão

438 40

DA FAZENDA

Feijão Pinto do Sudoeste dos EUA

164 30

Milho Assado

107 19

Salada de Frango Apimentado

381 36

Salada de Frango Veg.^V

448 63

Batata Doce Assada

131 31

Vagem Assada

26 4

Brócolis c/ Alho & Ervas

70 5

Batatinha Assada

110 17

Sopa Veg. de Brócolis e Queijo Cheddar

177 19

Sopa de Frango, Legumes e Grãos

149 22

Tomate-Cereja Fresco

35 8

Fatias Frescas de Pepino

19 4

Sopa de Chilli

184 28

Sopa de Tomate

155 23

PRATOS Favoritos

Hambúrguer ou Cheeseburger

323 28

Queijo Frito Empanado c/ Molho Marinara

467 51

Hambúrguer ou Cheeseburger

323 28

Pizza, Queijo ou Pepperoni

320 36

Tirinhas de Frango Apimentado c/ Pão

297 31

Sand. de Frango

342 36

Tirinhas de Frango Apimentado c/ Pão

297 31

Sand. de Frango

342 36

PARA VIAGEM

Húmus e Chips de Tortilha^V

420 65

Sand. de Pasta de Amendoim e Geleia^V

600 64

Sand. Tipo Sub. de Frios

292 32

Parfait de Fruta e Iogurte

438 94

Frutas variadas e leite estão disponíveis em todas as refeições. Frutas Variadas: Calorias 20-127; Carb 7-33 Leite Calorias 90-120; Carb 12-20

Legenda: Cal = Calorias Carb = Carboidratos ~Carne Bovina *Carne de Porco +Carne de Ave ^VVegano

Valores das Refeições Pagas:
Café da Manhã \$1.30 Almoço \$2.80

Todas as refeições são gratuitas para os alunos que se qualificam para refeições gratuitas ou a preço reduzido.



Esta instituição provê oportunidades iguais.

Divisão de Serviços de Alimentação e Nutrição de Montgomery County Public Schools

MENU DO ENSINO MÉDIO

JANEIRO DE 2023

SEGUNDA
9/1/23

TERÇA
10/1/23

QUARTA
11/1/23

QUINTA
12/1/23

SEXTA
13/1/23

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

INSPIRAÇÕES DO CHEF

Palitos de Rabanada Francesa c/ Linguiça* e Calda Doce	532	66	Nachos de Carne c/ Salsa, Alface e Tomates	499	48	Sand. Tipo Sub de Frango à Parmegiana	493	52	Carne Temperada à Moda Cubana c/ Arroz Integral	549	86	Coxa de Frango c/ Purê de Batata & Pão	422	50
--	-----	----	--	-----	----	---------------------------------------	-----	----	---	-----	----	--	-----	----

PRATOS À BASE DE PLANTAS & BASEADOS EM PLANTAS

Tiras de Rabanada Francesa c/ Nuggets Veg. ^V e Calda	640	90	Nachos de Feijão e Queijo c/ Salsa, Alface e Tomate	545	64	Sand. Tipo Sub de Frango à Parmegiana	525	63	Tacos de Frango Veg. ^V Apimentado c/ Molho, Alface e Tomates	428	56	Hambúrguer Veg. ^V no Pão	280	36
---	-----	----	---	-----	----	---------------------------------------	-----	----	---	-----	----	-------------------------------------	-----	----

DA FAZENDA

Salada de Frango Apimentado	381	36	Salada de Grão-de-Bico ^V	381	65	Prato Principal de Salada de Frango	488	43	Salada de Frango Apimentado	381	36	Salada de Frango Veg. ^V	448	63
Batatas Temperadas	110	17	Feijão Pinto à Moda do Sudoeste dos EUA	164	30	Batatinha Assada	110	17	Brócolis c/ Alho & Ervas	70	5	Batatinha Assada	110	17
Mini Cenouras Frescas	35	8	Palitos de Aipo Fresco	11	2	Porção de Salada	15	2	Tomate-Cereja Fresco	35	8	Salada de Repolho	55	7
Sopa de Abóbora ^V	155	23	Sopa de Chilli	184	28	Sopa de Tomate	155	23	Sopa Veg. de Brócolis e Queijo Cheddar	177	19	Sopa de Frango, Legumes e Grãos	149	22

PRATOS Favoritos

Pizza, Queijo ou Pepperoni	320	36	Hambúrguer ou Cheeseburger	323	28	Queijo Frito Empanado c/ Molho Marinara	467	51	Hambúrguer ou Cheeseburger	323	28	Pizza, Queijo ou Pepperoni	320	36
Sand. de Frango	342	36	Tirinhas de Frango Apimentado c/ Pão	297	31	Sand. de Queijo Grelhado	280	30	Tirinhas de Frango Apimentado c/ Pão	297	31	Sand. de Frango	342	36

PARA VIAGEM

Parfait de Fruta e Iogurte	438	94	Sand. de Pasta de Amendoim e Geleia ^V	600	64	Húmus e Chips de Tortilha ^V	420	65	Sand. de Pasta de Amendoim e Geleia ^V	600	64	Parfait de Fruta e Iogurte	438	94
----------------------------	-----	----	--	-----	----	--	-----	----	--	-----	----	----------------------------	-----	----

Frutas variadas e leite estão disponíveis em todas as refeições. Frutas Variadas: Calorias 20–127; Carb 7–33 Leite Calorias 90–120; Carb 12–20

Legenda: Cal = Calorias Carb = Carboidratos ~Carne Bovina *Carne de Porco +Carne de Aze ^VVegano

Valores das Refeições Pagas:
Café da Manhã \$1.30 Almoço \$2.80

Todas as refeições são gratuitas para os alunos que se qualificam para refeições gratuitas ou a preço reduzido.



Esta instituição prevê oportunidades iguais.

Divisão de Serviços de Alimentação e Nutrição de Montgomery County Public Schools

MENU DO ENSINO MÉDIO

JANEIRO DE 2023

SEGUNDA
16/1/23

TERÇA
17/1/23

QUARTA
18/1/23

QUINTA
19/1/23

SEXTA
20/1/23

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

INSPIRAÇÕES DO CHEF

Tacos de Frango c/ Molho, Alface e Tomates

499 48

Tigela de Pedacos de Frango

338 48

Frango Agridoce c/ Arroz

385 50

Sand. de Carne Sabor Barbecue

380 33

PRATOS À BASE DE PLANTAS & BASEADOS EM PLANTAS

Tacos de Frango Veg.^V Apimentado c/ Molho, Alface e Tomates

428 56

Tigela de Pedacos de Frango Veg.

500 74

Frango Veg. Agridoce^V c/ Arroz

539 89

Hambúrguer Veg.^V no Pão

280 36

DA FAZENDA

Salada de Grão-de-Bico^V

381 65

Prato Principal de Salada de Frango

488 43

Salada de Frango Apimentado

381 36

Salada de Frango Veg.^V

448 63

Feijão Pinto do Sudoeste dos EUA

164 30

Batatinha Assada

110 17

Brócolis c/ Alho & Ervas

70 5

Batatinha Assada

110 17

Palitos de Aipo Fresco

11 2

Porção de Salada

15 2

Tomate-Cereja Fresco

35 8

Salada de Repolho

55 7

Sopa de Chilli

184 28

Sopa de Tomate

155 23

Sopa Veg. de Brócolis e Queijo Cheddar

177 19

Sopa de Frango, Legumes e Grãos

149 22

PRATOS Favoritos

Hambúrguer ou Cheeseburger

323 28

Queijo Frito Empanado c/ Molho Marinara

467 51

Hambúrguer ou Cheeseburger

323 28

Pizza, Queijo ou Pepperoni

320 36

Tirinhas de Frango Apimentado c/ Pão

297 31

Sand. de Queijo Grelhado

280 30

Tirinhas de Frango Apimentado c/ Pão

297 31

Sand. de Frango

342 36

PARA VIAGEM

Sand. de Pasta de Amendoim e Geleia^V

600 64

Húmus e Chips de Tortilha^V

420 65

Sand. de Pasta de Amendoim e Geleia^V

600 64

Parfait de Fruta e Iogurte

438 94

Frutas variadas e leite estão disponíveis em todas as refeições. Frutas Variadas: Calorias 20-127; Carb 7-33 Leite Calorias 90-120; Carb 12-20

Legenda: Cal = Calorias Carb = Carboidratos ~Carne Bovina *Carne de Porco +Carne de Ave ^VVegano

Valores das Refeições Pagas:
Café da Manhã \$1.30 Almoço \$2.80

Todas as refeições são gratuitas para os alunos que se qualificam para refeições gratuitas ou a preço reduzido.



Esta instituição provê oportunidades iguais.

Divisão de Serviços de Alimentação e Nutrição de Montgomery County Public Schools

MENU DO ENSINO MÉDIO

JANEIRO DE 2023

SEGUNDA
23/1/23

TERÇA
24/1/23

QUARTA
25/1/23

QUINTA
26/1/23

SEXTA
27/1/23

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

INSPIRAÇÕES DO CHEF

Frango e Waffles c/ Calda	574	78	Tacos de Enchilada de Carne Desfiada c/ Molho, Alface e Tomate	363	30	Batatas Recheadas de Carne c/ Queijo e Pães	663	90	Frango ao Curry c/ Arroz Integral	584	80
---------------------------	-----	----	--	-----	----	---	-----	----	-----------------------------------	-----	----

PRATOS À BASE DE PLANTAS & BASEADOS EM PLANTAS

Frango e Panquecas c/ Calda Doce	607	90	Tacos de Frango Veg. ^V Apimentado c/ Molho, Alface e Tomates	428	56	Batatas Recheadas Veg. c/ Queijo e Pães	677	105	Grão-de-Bico c/ Curry ^e e Arroz Integral	538	101
----------------------------------	-----	----	---	-----	----	---	-----	-----	---	-----	-----

DA FAZENDA

Salada de Frango Apimentado	381	36	Salada de Grão-de-Bico ^V	381	65	Prato Principal de Salada de Frango	488	43	Salada de Frango Apimentado	381	36
Batatas Temperadas	110	17	Feijão Pinto à Moda do Sudoeste dos EUA	164	30	Batatinha Assada	110	17	Brócolis c/ Alho & Ervas	70	5
Mini Cenouras Frescas	35	8	Palitos de Aipo Fresco	11	2	Porção de Salada	15	2	Tomate-Cereja Fresco	35	8
Sopa de Abóbora ^V	155	23	Sopa de Chilli	184	28	Sopa de Tomate	155	23	Sopa Veg. de Brócolis e Queijo Cheddar	177	19

PRATOS Favoritos

Pizza, Queijo ou Pepperoni	320	36	Hambúrger ou Cheeseburger	323	28	Queijo Frito Empanado c/ Molho Marinara	467	51	Hambúrger ou Cheeseburger	323	28
Sand. de Frango	342	36	Tirinhas de Frango Apimentado c/ Pão	297	31	Sand. de Queijo Grelhado	280	30	Tirinhas de Frango Apimentado c/ Pão	297	31

PARA VIAGEM

Parfait de Fruta e Iogurte	438	94	Sand. de Pasta de Amendoim e Geleia ^V	600	64	Húmus e Chips de Tortilha ^V	420	65	Sand. de Pasta de Amendoim e Geleia ^V	600	64
----------------------------	-----	----	--	-----	----	--	-----	----	--	-----	----

Frutas variadas e leite estão disponíveis em todas as refeições. Frutas Variadas: Calorias 20–127; Carb 7–33 Leite Calorias 90–120; Carb 12–20

Valores das Refeições Pagas:
Café da Manhã \$1.30 Almoço \$2.80

Todas as refeições são gratuitas para os alunos que se qualificam para refeições gratuitas ou a preço reduzido.



Legenda: Cal = Calorias Carb = Carboidratos ~Carne Bovina *Carne de Porco +Carne de Ave ^VVegano

Esta instituição prevê oportunidades iguais.

Divisão de Serviços de Alimentação e Nutrição de Montgomery County Public Schools

MENU DO ENSINO MÉDIO

JANEIRO/FEVEREIRO DE 2023

SEGUNDA
30/1/23

TERÇA
31/1/23

QUARTA
1/2/23

QUINTA
2/2/23

SEXTA
3/2/23

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

INSPIRAÇÕES DO CHEF

Palitos de Rabanada Francesa c/ Linguíça* e Calda Doce	532	66	Nachos de Carne c/ Salsa, Alface e Tomates	499	48	Sand. Tipo Sub de Frango à Parmegiana	493	52	Carne Temperada à Moda Cubana c/ Arroz Integral	549	86	Coxa de Frango c/ Purê de Batata & Pão	422	50
--	-----	----	--	-----	----	---------------------------------------	-----	----	---	-----	----	--	-----	----

PRATOS À BASE DE PLANTAS & BASEADOS EM PLANTAS

Tiras de Rabanada Francesa c/ Nuggets Veg. ^V e Calda	640	90	Nachos de Feijão e Queijo c/ Salsa, Alface e Tomate	545	64	Sand. Tipo Sub de Frango à Parmegiana	525	63	Tacos de Frango Veg. ^V Apimentado c/ Molho, Alface e Tomates	428	56	Hambúrguer Veg. ^V no Pão	280	36
---	-----	----	---	-----	----	---------------------------------------	-----	----	---	-----	----	-------------------------------------	-----	----

DA FAZENDA

Salada de Frango Apimentado	381	36	Salada de Grão-de-Bico ^V	381	65	Prato Principal de Salada de Frango	488	43	Salada de Frango Apimentado	381	36	Salada de Frango Veg. ^V	448	63
Batatas Temperadas	110	17	Feijão Pinto à Moda do Sudoeste dos EUA	164	30	Batatinha Assada	110	17	Brócolis c/ Alho & Ervas	70	5	Batatinha Assada	110	17
Mini Cenouras Frescas	35	8	Palitos de Aipo Fresco	11	2	Porção de Salada	15	2	Tomate-Cereja Fresco	35	8	Salada de Repolho	55	7
Sopa de Abóbora ^V	155	23	Sopa de Chilli	184	28	Sopa de Tomate	155	23	Sopa Veg. de Brócolis e Queijo Cheddar	177	19	Sopa de Frango, Legumes e Grãos	149	22

PRATOS Favoritos

Pizza, Queijo ou Pepperoni	320	36	Hambúrguer ou Cheeseburger	323	28	Queijo Frito Empanado c/ Molho Marinara	467	51	Hambúrguer ou Cheeseburger	323	28	Pizza, Queijo ou Pepperoni	320	36
Sand. de Frango	342	36	Tirinhas de Frango Apimentado c/ Pão	297	31	Sand. de Queijo Grelhado	280	30	Tirinhas de Frango Apimentado c/ Pão	297	31	Sand. de Frango	342	36

PARA VIAGEM

Parfait de Fruta e Iogurte	438	94	Sand. de Pasta de Amendoim e Geleia ^V	600	64	Húmus e Chips de Tortilha ^V	420	65	Sand. de Pasta de Amendoim e Geleia ^V	600	64	Parfait de Fruta e Iogurte	438	94
----------------------------	-----	----	--	-----	----	--	-----	----	--	-----	----	----------------------------	-----	----

Frutas variadas e leite estão disponíveis em todas as refeições. Frutas Variadas: Calorias 20–127; Carb 7–33 Leite Calorias 90–120; Carb 12–20

Legenda: Cal = Calorias Carb = Carboidratos ~Carne Bovina *Carne de Porco +Carne de Aze ^VVegano

Valores das Refeições Pagas:
Café da Manhã \$1.30 Almoço \$2.80

Todas as refeições são gratuitas para os alunos que se qualificam para refeições gratuitas ou a preço reduzido.



Esta instituição prevê oportunidades iguais.

Divisão de Serviços de Alimentação e Nutrição de Montgomery County Public Schools

MENU DO CAFÉ DA MANHÃ

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

PEQUENAS PORÇÕES DE CAFÉ DA MANHÃ

Waffle Belga c/ Calda Doce	480	96	Sand. de Café da Manhã c/ Linguiça	210	27	Croissant de Ovo e Queijo <i>Feito em Maryland</i>	275	30	Sand. de Café da Manhã de Presunto de Peru e Queijo	270	30	Muffin Inglês de Ovo e Queijo	200	24
----------------------------	-----	----	------------------------------------	-----	----	--	-----	----	---	-----	----	-------------------------------	-----	----

ESCOLHAS ALTERNATIVAS DIÁRIAS

Pão Bagel c/ Ovo e Linguiça de Peru	180	23	Cereal Chex de Mirtilo	240	46	Barrinha de Café da Manhã de Iogurte e Aveia	220	38	Palitos de Rabanada c/ Calda	512	97	Mini Pão Bagel de Canela	240	41
Croissant de Ovo e Queijo <i>Feito em Maryland</i>	275	30	Cereal Cheerios de Mel	210	44	Parfait de Fruta e Iogurte c/ Granola	260	58	Pão de Canela <i>Feito em Maryland</i> ^v	232	28	Mini Pão Bagel de Morango	230	42

Refeições de Café da Manhã (Maryland Meals for Achievement)

Pão Bagel c/ Ovo e Linguiça de Peru	180	23	Mini Panquecas Sabor Maple c/ Calda	450	97	Muffin Inglês de Ovo e Queijo	200	24	Waffle Belga c/ Calda Doce	480	96	Pão de Canela <i>Feito em Maryland</i> ^v	240	41
Cereal Cheerios de Mel	210	44	Barrinha de Café da Manhã de Iogurte e Aveia	220	38	Mini Pão Bagel de Morango ou Canela	230	41	Iogurte c/ Bolacha Grahams	232	38	Cereal Chex de Mirtilo	240	46

Frutas variadas e leite estão disponíveis em todas as refeições. Frutas Variadas: Calorias 20–127; Carb 7–33 Leite Calorias 90–120; Carb 12–20

Legenda: Cal = Calorias Carb = Carboidratos ~Carne Bovina *Carne de Porco +Carne de Ave ^vVegano

Valores das Refeições Pagas: Café da Manhã \$1.30 Almoço \$2.80
Todas as refeições são gratuitas para os alunos que se qualificam para refeições gratuitas ou a preço reduzido.

Esta instituição prevê oportunidades iguais.

Divisão de Serviços de Alimentação e Nutrição de Montgomery County Public Schools

