

MENU DO PRÉ-K HEAD START

MARÇO DE 2023

ITENS DE CAFÉ DA MANHÃ SÃO OFERECIDOS DIARIAMENTE

CAL CARB			CAL CARB			CAL CARB			CAL CARB			CAL CARB		
Waffle Belga c/ Calda Doce	360	65	Mini Panquecas c/ Calda Doce	330	66	Muffin Inglês de Ovo e Queijo	200	24	Sand. de Café da Manhã de Presunto de Peru e Queijo	270	30	Pão de Canela Feito em Maryland	232	38
Suco de Maçã	60	16	Suco de Laranja	60	13	Suco de Maçã	60	16	Suco de Laranja	60	16	Suco de Maçã	60	16

SEGUNDA			TERÇA			QUARTA			QUINTA			SEXTA		
27/02			28/02			01/03			02/03			03/03		
Hambúrguer no Pão~ c/ Batatinha Assada	415	45	Pedaços de Frango IN c/ Feijão Tipo Ranchero & Pão	479	58	Panquecas c/ Calda, Iogurte e Queijo Mini Cenouras c/ Ranch	220/240 80/59 35/55	35/62 15/1 8/3	Taco Crocante de Carne c/ Milho, Vagem e Chips de Tortilha	238	31	Pizza de Queijo	320/330	31
												Salada Misturada c/ Ranch	20/55	4/3
06/03			07/03			08/03			09/03			10/03		
Queijo Frito Empanado c/ Molho Marinara	487	55	Almôndegas Teriyaki~ c/ Arroz c/ Vegetais e Pão	421	63	Peru & Molho c/ Purê de Batata & Pão	300	35	Macarrão c/ Queijo c/ Pedacos de Peixe e Pão	451	48	Pizza de Queijo	320/330	31
			Tomate-Cereja c/ Ranch	35/55	8/3				Salada Misturada c/ Ranch	20/55	4/3	Verduras e Legumes Variados e Frescos c/ Ranch	14/55	3/3
13/03			14/03			15/03			16/03			17/03		
Pedaços de Frango IN c/ Espinafre c/ Queijo e Pão	389	35	Hambúrguer no Pão~ c/ Batatas Onduladas	404	42	Massa Tipo Penne e Molho de Carne~ c/ Pão	272	46	Taco Crocante de Carne c/ Milho, Vagem e Chips de Tortilha	238	31	Pizza de Queijo	320/330	31
Mini Cenouras c/ Ranch	35/55	8/3				Salada Misturada c/ Ranch	20/55	4/3				Verduras e Legumes Variados e Frescos c/ Ranch	14/55	3/3
20/03			21/03			22/03			23/03			24/03		
Nuggets Veg.* c/ Milho & Pão	370	48	Sand. de Almôndega~ c/ Vagem	336	46	Macarrão c/ Queijo c/ Pedacos de Peixe e Pão	451	48	Coxa de Frango IN c/ Batatas Vermelhas c/ Alecrim e Pão	437	52	Pizza de Queijo	320/330	31
						Tomate-Cereja c/ Ranch	35/55	8/3				Salada Misturada c/ Ranch	20/55	4/3
27/03			28/03			29/03			30/03			31/03		
Hambúrguer no Pão~ c/ Batatinha Assada	415	45	Pedaços de Frango IN c/ Feijão Tipo Ranchero & Pão	479	58	Taco Crocante de Carne c/ Milho, Vagem e Chips de Tortilha	238	31	Pizza de Queijo	320/330	31	NÃO HAVERÁ AULA 🍀		
								Verduras e Legumes Variados e Frescos c/ Húmus	14/110	3/18				

Recesso da Primavera Segunda, 3 de Abril de 2023 a Segunda, 10 de Abril de 2023

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 V Vegano IN=Integral

Esta instituição provê oportunidades iguais.

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

