

# MENU DO ENSINO FUNDAMENTAL II FEVEREIRO/MARÇO DE 2023

**SEGUNDA**  
27/2/2023

**TERÇA**  
28/2/2023

**QUARTA**  
1/3/2023

**QUINTA**  
2/3/2023

**SEXTA**  
3/3/2023

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

## INSPIRAÇÕES DO CHEF

|                    |     |    |                                                           |     |    |                                                 |     |    |                                                  |     |    |                               |     |    |
|--------------------|-----|----|-----------------------------------------------------------|-----|----|-------------------------------------------------|-----|----|--------------------------------------------------|-----|----|-------------------------------|-----|----|
| Sand. de Almôndega | 337 | 38 | Tacos Tipo Enchilada de Carne Desfiada c/ Alface e Tomate | 363 | 30 | Refeição de Peru c/ Purê de Batata, Molho e Pão | 363 | 49 | Frango ao Molho de Laranja à Moda Hunan c/ Arroz | 526 | 74 | Sand. de Carne Sabor Barbecue | 380 | 33 |
|--------------------|-----|----|-----------------------------------------------------------|-----|----|-------------------------------------------------|-----|----|--------------------------------------------------|-----|----|-------------------------------|-----|----|

## PRATOS À BASE DE PLANTAS & BASEADOS EM PLANTAS

|                                     |     |    |                                              |     |    |                                  |     |    |                                                          |     |    |                                     |     |    |
|-------------------------------------|-----|----|----------------------------------------------|-----|----|----------------------------------|-----|----|----------------------------------------------------------|-----|----|-------------------------------------|-----|----|
| Hambúrguer Veg. no Pão <sup>v</sup> | 280 | 36 | Tacos de Frango Veg. Apimentado <sup>v</sup> | 428 | 56 | Tigela de Pedacos de Frango Veg. | 500 | 74 | Teriyaki de Frango Veg. e Brócolis c/ Arroz <sup>v</sup> | 575 | 84 | Hambúrguer Veg. no Pão <sup>v</sup> | 280 | 36 |
|-------------------------------------|-----|----|----------------------------------------------|-----|----|----------------------------------|-----|----|----------------------------------------------------------|-----|----|-------------------------------------|-----|----|

## DA FAZENDA

|                              |     |    |                                         |     |    |                                     |     |    |                                        |     |    |                                    |     |    |
|------------------------------|-----|----|-----------------------------------------|-----|----|-------------------------------------|-----|----|----------------------------------------|-----|----|------------------------------------|-----|----|
| Salada de Frango Apimentado  | 521 | 55 | Salada de Grão-de-Bico <sup>v</sup>     | 381 | 65 | Prato Principal de Salada de Frango | 488 | 43 | Salada de Frango Apimentado            | 521 | 55 | Salada de Frango Veg. <sup>v</sup> | 448 | 63 |
| Batatas Temperadas           | 110 | 17 | Feijão Pinto à Moda do Sudoeste dos EUA | 164 | 30 | Milho Assado                        | 107 | 19 | Batatinha Assada                       | 110 | 17 | Batatinha Assada                   | 110 | 17 |
| Mini Cenouras Frescas        | 35  | 8  | Batata Doce Assada                      | 131 | 31 | Porção de Salada                    | 15  | 2  | Tomate-Cereja Fresco                   | 35  | 8  | Fatias Frescas de Pepino           | 19  | 4  |
| Sopa de Abóbora <sup>v</sup> | 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 | Tiras de Frango Apimentado c/ Pão | 297 | 31 | Sand. de Queijo Grelhado                | 280 | 30 | Tiras 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 <sup>v</sup> | 600 | 64 | Húmus e Chips de Tortilha <sup>v</sup> | 420 | 65 | Sand. de Pasta de Amendoim e Geleia <sup>v</sup> | 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  
90–120; Carb 12–20

Leite Calorias

**Legenda:** Cal = Calorias Carb = Carboidratos ~Carne Bovina \*Carne de Porco +Carne de Ave <sup>v</sup>Vegano

**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 FUNDAMENTAL II

# MARÇO DE 2023

**SEGUNDA**  
6/3/2023

**TERÇA**  
7/3/2023

**QUARTA**  
8/3/2023

**QUINTA**  
9/3/2023

**SEXTA**  
10/3/2023

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

## INSPIRAÇÕES DO CHEF

|                                |     |    |                                    |     |    |                                   |     |    |                                   |     |    |                                               |     |    |
|--------------------------------|-----|----|------------------------------------|-----|----|-----------------------------------|-----|----|-----------------------------------|-----|----|-----------------------------------------------|-----|----|
| Frango e Waffles c/ Calda Doce | 532 | 66 | Tacos de Frango c/ Alface e Tomate | 499 | 48 | Batatas Recheadas com Carne e Pão | 493 | 52 | Frango ao Curry c/ Arroz Integral | 467 | 48 | Macarrão c/ Queijo c/ Pedacos de Frango e Pão | 419 | 40 |
|--------------------------------|-----|----|------------------------------------|-----|----|-----------------------------------|-----|----|-----------------------------------|-----|----|-----------------------------------------------|-----|----|

## PRATOS À BASE DE PLANTAS & BASEADOS EM PLANTAS

|                                |     |    |                                                                 |     |    |                              |     |    |                                                     |     |    |                                     |     |    |
|--------------------------------|-----|----|-----------------------------------------------------------------|-----|----|------------------------------|-----|----|-----------------------------------------------------|-----|----|-------------------------------------|-----|----|
| Frango e Waffles c/ Calda Doce | 640 | 90 | Tacos de Frango Veg. <sup>v</sup> Apimentado c/ Alface e Tomate | 545 | 64 | Batatas Recheadas Veg. e Pão | 525 | 63 | Grão-de-Bico c/ Curry <sup>v</sup> e Arroz Integral | 336 | 65 | Macarrão c/ Queijo c/ Nuggets e Pão | 438 | 46 |
|--------------------------------|-----|----|-----------------------------------------------------------------|-----|----|------------------------------|-----|----|-----------------------------------------------------|-----|----|-------------------------------------|-----|----|

## DA FAZENDA

|                              |     |    |                                         |     |    |                                     |     |    |                                        |     |    |                                    |     |    |
|------------------------------|-----|----|-----------------------------------------|-----|----|-------------------------------------|-----|----|----------------------------------------|-----|----|------------------------------------|-----|----|
| Salada de Frango Apimentado  | 521 | 55 | Salada de Grão-de-Bico <sup>v</sup>     | 381 | 65 | Prato Principal de Salada de Frango | 488 | 43 | Salada de Frango Apimentado            | 521 | 55 | Salada de Frango Veg. <sup>v</sup> | 448 | 63 |
| Batatas Temperadas           | 110 | 17 | Feijão Pinto à Moda do Sudoeste dos EUA | 164 | 30 | Milho Assado                        | 107 | 19 | Batatinha Assada                       | 110 | 17 | Batatinha Assada                   | 110 | 17 |
| Mini Cenouras Frescas        | 35  | 8  | Batata Doce Assada                      | 131 | 31 | Porção de Salada                    | 15  | 2  | Tomate-Cereja Fresco                   | 35  | 8  | Fatias Frescas de Pepino           | 19  | 4  |
| Sopa de Abóbora <sup>v</sup> | 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 | Tiras de Frango Apimentado c/ Pão | 297 | 31 | Sand. de Queijo Grelhado                | 280 | 30 | Tiras 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 <sup>v</sup> | 600 | 64 | Húmus e Chips de Tortilha <sup>v</sup> | 420 | 65 | Sand. de Pasta de Amendoim e Geleia <sup>v</sup> | 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  
90–120; Carb 12–20

Leite Calorias

**Legenda:** Cal = Calorias Carb = Carboidratos ~Carne Bovina \*Carne de Porco +Carne de Ave <sup>v</sup>Vegano

**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

# MARÇO DE 2023

**SEXTA**  
**17/3/2023**

CAL | CARB







# MENU DO CAFÉ DA MANHÃ

## SEGUNDA

CAL | CARB

## TERÇA

CAL | CARB

## QUARTA

CAL | CARB

## QUINTA

CAL | CARB

## SEXTA

CAL | CARB

### PEQUENAS PORÇÕES DE CAFÉ DA MANHÃ

|                            |     |    |                                   |     |    |                                                    |     |    |                                                     |     |    |                               |     |    |
|----------------------------|-----|----|-----------------------------------|-----|----|----------------------------------------------------|-----|----|-----------------------------------------------------|-----|----|-------------------------------|-----|----|
| Waffle Belga c/ Calda Doce | 480 | 96 | Sand. de Café da Manhã c/ Linguça | 210 | 27 | Croissant de Ovo e Queijo <b>Feito em Maryland</b> | 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 Linguça de Peru                 | 180 | 23 | Cereal Chex de Mirtilo | 240 | 46 | Barrinha de Café da Manhã de logurte e Aveia | 220 | 38 | Palitos de Rabanada c/ Calda                       | 512 | 97 | Mini Pão Bagel de Canela  | 240 | 41 |
| Croissant de Ovo e Queijo <b>Feito em Maryland</b> | 275 | 30 | Cereal Cheerios de Mel | 210 | 44 | Parfait de Fruta e logurte c/ Granola        | 260 | 58 | Pão de Canela <b>Feito em Maryland<sup>V</sup></b> | 232 | 28 | Mini Pão Bagel de Morango | 230 | 42 |

### Refeições de Café da Manhã (Maryland Meals for Achievement)

|                                    |     |    |                                              |     |    |                                     |     |    |                            |     |    |                                                    |     |    |
|------------------------------------|-----|----|----------------------------------------------|-----|----|-------------------------------------|-----|----|----------------------------|-----|----|----------------------------------------------------|-----|----|
| Pão Bagel c/ Ovo e Linguça 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 <b>Feito em Maryland<sup>V</sup></b> | 240 | 41 |
| Cereal Cheerios de Mel             | 210 | 44 | Barrinha de Café da Manhã de logurte e Aveia | 220 | 38 | Mini Pão Bagel de Morango ou Canela | 230 | 41 | logurte 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 <sup>V</sup>Vegano

**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

