

MENU DO ENSINO MÉDIO

FEVEREIRO/MARÇO DE 2023

SEGUNDA
27/2/23

TERÇA
28/2/23

QUARTA
1/3/23

QUINTA
2/3/23

SEXTA
3/3/23

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

DA FAZENDA

Salada de Frango Apimentado	521	55	Salada de Grão-de-Bico ^v	381	65	Prato Principal de Salada de Frango	488	43	Salada de Frango Apimentado	521	55	Salada de Frango Veg. ^v	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 ^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	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 ^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

MARÇO DE 2023

SEGUNDA
6/3/23

TERÇA
7/3/23

QUARTA
8/3/23

QUINTA
9/3/23

SEXTA
10/3/23

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	584	80	Macarrão c/ Queijo c/ Pedacos de Frango e Pão	419	40
--------------------------------	-----	----	------------------------------------	-----	----	-----------------------------------	-----	----	-----------------------------------	-----	----	---	-----	----

PRATOS À BASE DE PLANTAS & BASEADOS EM PLANTAS

Frango Veg. e Waffles c/ Calda Doce	640	90	Tacos de Frango Veg. ^V Apimentado c/ Alface e Tomate	545	64	Batatas Recheadas Veg. e Pão	525	63	Grão-de-Bico c/ Curry ^V e Arroz Integral	538	101	Macarrão c/ Queijo c/ Nuggets Veg. e Pão	438	46
-------------------------------------	-----	----	---	-----	----	------------------------------	-----	----	---	-----	-----	--	-----	----

DA FAZENDA

Salada de Frango Apimentado	521	55	Salada de Grão-de-Bico ^V	381	65	Prato Principal de Salada de Frango	488	43	Salada de Frango Apimentado	521	55	Salada de Frango Veg. ^V	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 ^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	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 ^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

MARÇO DE 2023

SEGUNDA
13/3/23

TERÇA
14/3/23

QUARTA
15/3/23

QUINTA
16/3/23

SEXTA
17/3/23

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/ Molho, Alface e Tomate	499	48	Sand. Tipo Sub de Frango à Parmegiana	493	52	Carne Temperada à Moda Cubana c/ Arroz Integral	775	105	Coxa de Frango c/ Purê de Batata & Pão	380	33
--	-----	----	---	-----	----	---------------------------------------	-----	----	---	-----	-----	--	-----	----

PRATOS À BASE DE PLANTAS & BASEADOS EM PLANTAS

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

DA FAZENDA

Salada de Frango Apimentado	521	55	Salada de Grão-de-Bico ^v	381	65	Prato Principal de Salada de Frango	488	43	Salada de Frango Apimentado	521	55	Salada de Frango Veg. ^v	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 ^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	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 ^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

MARÇO DE 2023

SEGUNDA
20/3/23

TERÇA
21/3/23

QUARTA
22/3/23

QUINTA
23/3/23

SEXTA
24/3/23

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

DA FAZENDA

Salada de Frango Apimentado	521	55	Salada de Grão-de-Bico ^v	381	65	Prato Principal de Salada de Frango	488	43	Salada de Frango Apimentado	521	55	Salada de Frango Veg. ^v	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 ^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	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 ^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 prevê oportunidades iguais.

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

MENU DO ENSINO MÉDIO

MARÇO DE 2023

SEGUNDA
27/3/23

TERÇA
28/3/23

QUARTA
29/3/23

QUINTA
30/3/23

SEXTA
31/3/23

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

INSPIRAÇÕES DO CHEF

Frango e Waffles c/ Calda	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	584	80
------------------------------	-----	----	------------------------------------	-----	----	-----------------------------------	-----	----	-----------------------------------	-----	----

PRATOS À BASE DE PLANTAS & BASEADOS EM PLANTAS

Frango Veg. e Waffles c/ Calda	640	90	Tacos de Frango Veg. Apimentado ^V c/ Alface e Tomate	545	64	Batatas Recheadas Veg. e Pão	525	63	Grão-de-Bico c/ Curry ^V e Arroz Integral	538	101
-----------------------------------	-----	----	--	-----	----	------------------------------	-----	----	---	-----	-----

DA FAZENDA

Salada de Frango Apimentado	521	55	Salada de Grão-de-Bico ^V	381	65	Prato Principal de Salada de Frango	488	43	Salada de Frango Apimentado	521	55
Batatas Temperadas	110	17	Feijão Pinto à Moda do Sudoeste dos EUA	164	30	Milho Assado	107	19	Batatinha Assada	110	17
Mini Cenouras Frescas	35	8	Batata Doce Assada	131	31	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	Hambúrguer ou Cheeseburger	323	28	Queijo Frito Empanado c/ Molho Marinara	467	51	Hambúrguer ou Cheeseburger	323	28
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

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

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

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/ Linguíça	210	27	Croissant de Ovo e Queijo Feito em Maryland	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 Feito em Maryland	275	30	Cereal Cheerios de Mel	210	44	Parfait de Fruta e logurte c/ Granola	260	58	Pão de Canela Feito em Maryland^v	232	28	Mini Pão Bagel de Morango	230	42

Refeições de Café da Manhã (Maryland Meals for Achievement)

Pão Bagel c/ Ovo e Linguíça 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^d</i>	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

Esta instituição provê oportunidades iguais.

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.

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

