

MENU DO ENSINO PRIMÁRIO

MAIO DE 2022

A Divisão de Serviços de Alimentação e Nutrição (sigla em inglês, DFNS) de MCPS está atualmente enfrentando o impacto dos problemas da cadeia de suprimentos em todo o país, que estão causando mudanças repentinas no menu. A DFNS tem o compromisso de fornecer refeições de qualidade e nutritivas aos nossos alunos. Nos esforços para minimizar o impacto dessas mudanças, a DFNS está atualmente tomando medidas de precaução, incluindo a simplificação das opções de menu. Agradecemos sua compreensão e paciência durante este período.

ITENS DE CAFÉ DA MANHÃ SÃO OFERECIDOS DIARIAMENTE

	CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB
Biscoitos de Aveia de Maçã e Canela	280	38	iogurte c/ Bolacha Grahams	210	35	Sand. de Panqueca c/ Linguça de Carne	143	16	Batida de Iogurte c/ Bolacha Grahams	260	56
Suco de Maçã	60	16	Suco de Laranja	60	13	Suco de Maçã	60	16	Suco de Laranja	60	13
									Waffle Belga c/ Calda Doce	480	96
									Suco de Maçã	60	16

ALMOÇO

VARIEDADE DE FRUTA E LEITE DISPONÍVEL EM CADA REFEIÇÃO: FRUTA: Calorias 20-127 Carb. 7-33 LEITE: Calorias 90-120 Carb. 13-20

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
2	3	4	5	6
NÃO HAVERÁ AULA	Hambúrguer no Pão c/ Vagem e Milho	Peru e Batatas Vermelhas c/ Molho e Pão	Nuggets c/ Espinafre e Queijo & Pão	Pizza, Queijo ou Pepperoni+~
	350 35	306 38	310 49	320/330 31
	Mini Cenouras c/ Ranch	Palitos de Aipo c/ Ranch	Salada Misturada c/ Ranch	Verduras e Legumes Frescos c/ Ranch
	20/55 3/3	20/55 3/3	30/55 8/3	30/55 8/3
	Grão-de-Bico Torrado	Batatas Onduladas		
	160 24	99 15		
9	10	11	12	13
Sand. Tipo "Sloppy Joe" no Pão c/ Vagem	Hambúrguer Veg. c/ Batatas Onduladas	Peru Desfiado Sabor Barbecue c/ Milho e Pão	Espaguete c/ Almôndegas e Pão	Sand. Recheado c/ Pepperoni+~ e Queijo
307 16	379 50	297 42	422 58	320 31
Tomate-Cereja c/ Ranch	Mini Cenouras c/ Ranch	Salada Misturada c/ Ranch	Salada Misturada c/ Ranch	Verduras e Legumes Frescos c/ Ranch
20/55 3/3	20/55 3/3	30/55 8/3	30/55 8/3	30/55 8/3
Grão-de-Bico Torrado	Batatas Onduladas			
160 24	99 15			
16	17	18	19	20
Cachorro-Quente+ no Pão c/ Feijão Ranchero	Coxa de Frango c/ Batata Temperada & Pão	Queijo Frito Empanado c/ Molho Marinara	Nuggets de Frango c/ Bolinho de Mirtilo	Pizza, Queijo ou Pepperoni+~
425 57	400 45	487 55	453 43	320/330 31
Tomate-Cereja c/ Ranch	Batatas Onduladas	Salada Misturada c/ Ranch	Salada Misturada c/ Ranch	Verduras e Legumes Frescos c/ Ranch
20/55 3/3	99 15	30/55 8/3	30/55 8/3	30/55 8/3
Grão-de-Bico Torrado	Mini Cenouras c/ Ranch			
160 24	35/55 8/3			
23	24	25	26	27
Hambúrguer no Pão c/ Batatas Onduladas	Waffle Belga c/ Calda Doce e Iogurte	Mini Tacos Macios de Frango c/ Milho	Nuggets c/ Espinafre e Queijo & Pão	Sand. Recheado c/ Pepperoni+~ e Queijo
418 42	420 72	366 44	310 49	380 45
Batatas Onduladas	Palitos de Aipo c/ Ranch	Salada Misturada c/ Ranch	Salada Misturada c/ Ranch	Verduras e Legumes Frescos c/ Ranch
99 15	3/55 0/3	30/55 8/3	30/55 8/3	35/55 8/3
Mini Cenouras c/ Ranch	Grão-de-Bico Torrado			
35/55 8/3	160 24			

Legenda: Cal = Calorias Carb = Carboidratos ~Carne Bovina *Carne de Porco +Carne de Ave V-Vegano

ALMOÇO														
SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA						
30	CAL	CARB	31	CAL	CARB	1 JUN	CAL	CARB	2 JUN	CAL	CARB	3 JUN	CAL	CARB
NÃO HAVERÁ AULA			Palitos de Rabanada Francesa c/ Linguixa*	344	50	Sand. de Queijo Grelhado c/ Batatas Cozidas	366	44	Taco c/ Milho, Edamame e Chips de Tortilha	346	43	Pizza, Queijo ou Pepperoni+~	320/330	31
			Mini Cenouras c/ Ranch	35/55	8/3	Batatas Onduladas	99	15	Salada Misturada c/ Ranch	30/55	8/3	Verduras e Legumes Frescos c/ Ranch	30/55	88/3
			Grão-de-Bico Torrado	160	24	Tomate-Cereja c/ Ranch	20/55	3/3						

Legenda: Cal = Calorias Carb = Carboidratos ~Carne Bovina *Carne de Porco +Carne de Ave V-Vegano

VAGAS PARA

GERENTES SUBSTITUTOS DE REFEITÓRIO

Por favor, considere candidatar-se a um cargo de gerente substituto de refeitório. É uma posição permanente de 6 horas com benefícios. O treinamento é fornecido. Visite o site de carreiras MCPS para obter mais informações.

ALTERNATIVAS DIÁRIAS/ INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

Outras opções diárias de prato principal podem incluir sanduíches de creme de amendoim e geleia, de queijo grelhado, húmus, pão bagel e queijo cremoso c/ iogurte e iogurte de fruta e parfait c/ granola. Por favor, verifique suas opções c/ o administrador de seu refeitório.

Cheque o site para mudanças no menu caso haja uma mudança na programação da escola.

Informações nutricionais, alergênicos e de alimentos sem glúten estão disponíveis na web no endereço www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/

Observe que as calorias calculadas de algumas das opções principais podem incluir um item integral que varia entre 70-180 calorias.

