

# MENU PRÉ-K/HEAD START

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

Legenda: Cal = Calorias Carb = Carboidratos ~Carne Bovina \*Carne de Porco +Carne de Azeite 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
<b>NÃO HAVERÁ AULA</b>		Palitos de Rabanada Francesa c/ Linguça*	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
				Salada Misturada c/ Ranch	30/55 8/3	Verduras e Legumes Frescos c/ Ranch	30/55 5/3		

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/](http://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.

