

MENU DO ENSINO SECUNDÁRIO

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.

| SEGUNDA 2/5/22 | TERÇA 3/5/22 | QUARTA 4/5/22 | QUINTA 5/5/22 | SEXTA 6/5/22 | | | | |
|--|--|------------------|--|-----------------|---|------------|---|------------|
| CAFÉ DA MANHÃ | | | | | | | | |
| NÃO HAVERÁ AULA | CAL CARB | | CAL CARB | | CAL CARB | | CAL CARB | |
| | Batida de iogurte c/ Bolacha Grahams | 260 56 | Biscoitos de Aveia de Maçã e Canela | 280 38 | Cereal | 240 46 | Waffle Belga c/ Calda Doce | 480 96 |
| | Suco de Laranja | 60 13 | Suco de Maçã | 60 16 | Suco de Laranja | 60 13 | Suco de Maçã | 60 16 |
| ALMOÇO | | | | | | | | |
| FRUTA E LEITE DISPONÍVEIS EM TODAS AS REFEIÇÕES: FRUTA: Calorias 20–127 Carb. 7–33 LEITE: Calorias 90–120 Carb. 13–20 | | | | | | | | |
| NÃO HAVERÁ AULA | CAL CARB | | CAL CARB | | CAL CARB | | CAL CARB | |
| | Sand. de Frango Desfiado Sabor Barbecue | 274 35 | Dumplings de Frango e Vegetais | 281 41 | Massa Rotini c/ Molho de Carne c/ Pão | 429 43 | Sand. de Almôndega~ | 337 38 |
| | Hambúrguer Veg. ^V no Pão | 280 37 | Edamame Teriyaki ^V c/ Arroz IN | 429 70 | Nuggets Veg. Sabor Buffalo ^V c/ Pão | 393 57 | Chili Vegano ^V c/ Pedacos de Tortilla | 541 76 |
| | Sand. de Frango Regular ou Apimentado | 340-342 37 | Cachorro-Quente+ no Pão | 270 28 | Pizza, Queijo ou Pepperoni+~ | 320-365 36 | Sand. de Frango Regular ou Apimentado | 340-342 37 |
| | Pizza Redonda, Queijo ou Pepperoni+~ | 310-355 31 | Sand. de Queijo Grelhado | 287 32 | Salada de Peru do Chef | 306 11 | Salada de Frango Apimentado | 381 36 |
| | Sopa de Chilli~ | 182 27 | Sopa de Tomate | 155 23 | Salada de Frango do Chef | 306 11 | Abóbora Assada | 101 15 |
| | Palitos de Aipo & Tomat Cereja c/ Ranch | 11/55 2/3 | Mini Cenouras c/ Ranch | 35/55 8/3 | Sopa de Chilli~ | 182 27 | Fatias de Pepino c/ Ranch | 19/55 4/3 |
| | Milho Assado | 107 19 | Vagem Assada | 50 7 | Porção de Salada | 19 4 | Batatinha Assada | 110 17 |
| | | | | | Brócolis c/ Alho & Ervas | 70 5 | | |
| | | | | | | | | |

Legenda: Cal = Calorias Carb = Carboidratos ~Carne Bovina *Carne de Porco +Carne de Ave ^VVegano

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 fruta, iogurte 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.

O menu está sujeito a mudanças de acordo com o fornecimento dos produtos.

Esta instituição prevê oportunidades iguais.

MENU DO ENSINO SECUNDÁRIO

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.

| SEGUNDA 9/5/22 | | TERÇA 10/5/22 | | QUARTA 11/5/22 | | QUINTA 12/5/22 | | SEXTA 13/5/22 | | | | | | |
|--|------------|------------------|---|-------------------|-------------|--|------------|------------------|---|------------|-------------|---|---------|------|
| CAFÉ DA MANHÃ | | | | | | | | | | | | | | |
| | CAL | CARB | | CAL | CARB | | CAL | CARB | | CAL | CARB | | | |
| Mini Panquecas c/ Calda Doce | 440 | 97 | Batida de Iogurte c/ Bolacha Grahams | 260 | 56 | Biscoitos de Aveia de Maçã e Canela | 280 | 38 | Cereal | 240 | 46 | Waffle Belga c/ Calda Doce | 480 | 96 |
| Suco de Maçã | 60 | 16 | Suco de Laranja | 60 | 13 | Suco de Maçã | 60 | 16 | Suco de Laranja | 60 | 13 | Suco de Maçã | 60 | 16 |
| ALMOÇO | | | | | | | | | | | | | | |
| FRUTA E LEITE DISPONÍVEIS EM TODAS AS REFEIÇÕES: FRUTA: Calorias 20–127 Carb. 7–33 LEITE: Calorias 90–120 Carb. 13–20 | | | | | | | | | | | | | | |
| | CAL | CARB | | CAL | CARB | | CAL | CARB | | CAL | CARB | | | |
| Coxa ou Pernas de Frango Assado c/ Pão | 390 | 41 | Enchiladas de Queijo c/ Molho | 341 | 29 | Mini Calzones de Queijo c/ Molho Marinara | 315 | 46 | Sand. de Frango e Queijo | 331 | 30 | Nachos~ c/ Salsa, Alface e Tomates | 499 | 48 |
| Nuggets Veg. Sabor Buffalo ^V c/ Pão | 393 | 57 | Tigela Energética de Vegetais ^V | 581 | 89 | Hambúrguer Veg. ^V no Pão | 280 | 37 | Nuggets Veg. Sabor Buffalo ^V c/ Pão | 393 | 57 | Chili Vegano ^V c/ Pedacos de Tortilla | 541 | 76 |
| Hambúrguer~ ou Cheeseburger~ | 319-337 | 29-30 | Sand. de Frango Regular ou Apimentado | 340-342 | 37 | Cachorro-Quente+ no Pão | 270 | 28 | Pizza, Queijo ou Pepperoni+~ | 320-365 | 36 | Sand. de Frango Regular ou Apimentado | 340-342 | 37 |
| Salada de Frango Apimentado | 381 | 36 | Pizza, Queijo ou Pepperoni+~ | 310-355 | 31 | Sand. de Queijo Grelhado | 287 | 32 | Salada de Frango Apimentado | 381 | 36 | Salada do Chef c/ Pão | 306 | 11 |
| Abóbora Assada | 101 | 15 | Palitos de Aipo & Tomates | | | Mini Cenouras c/ Húmus | 35/105 | 8/18 | Palitos de Aipo & Tomate Cereja c/ Húmus | 11/110 | 2/18 | Abóbora Assada | 101 | 15 |
| Mini Cenouras c/ Ranch | 35/55 | 8/3 | Cereja c/ Ranch | 11/55 | 2/3 | Vagem Assada | 50 | 7 | Brócolis c/ Alho & Ervas | 70 | 5 | Fatias de Pepino c/ Húmus | 8/110 | 2/18 |
| Batatinha Assada | 110 | 17 | Milho Assado | 107 | 19 | | | | | | | Batatinha Assada | 110 | 17 |

Legenda: Cal = Calorias Carb = Carboidratos ~Carne Bovina *Carne de Porco +Carne de Ave ^VVegano

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 fruta, iogurte 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.

O menu está sujeito a mudanças de acordo com o fornecimento dos produtos.

Esta instituição prevê oportunidades iguais.

MENU DO ENSINO SECUNDÁRIO MAIO DE 2022

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

| SEGUNDA 23/5/22 | | TERÇA 24/5/22 | | QUARTA 25/5/22 | | QUINTA 26/5/22 | | SEXTA 27/5/22 | | | | | | |
|--|------------|------------------|---|-------------------|-------------|--|------------|------------------|---|------------|-------------|--|---------|------|
| CAFÉ DA MANHÃ | | | | | | | | | | | | | | |
| | CAL | CARB | | CAL | CARB | | CAL | CARB | | CAL | CARB | | | |
| Mini Panquecas c/ Calda Doce | 440 | 97 | Batida de Iogurt c/ Bolacha Grahams | 260 | 56 | Biscoitos de Aveia de Maçã e Canela | 280 | 38 | Cereal | 240 | 46 | Waffle Belga c/ Calda Doce | 480 | 96 |
| Suco de Maçã | 60 | 16 | Suco de Laranja | 60 | 13 | Suco de Maçã | 60 | 16 | Suco de Laranja | 60 | 13 | Suco de Maçã | 60 | 16 |
| ALMOÇO | | | | | | | | | | | | | | |
| FRUTA E LEITE DISPONÍVEIS EM TODAS AS REFEIÇÕES: FRUTA: Calorias 20–127 Carb. 7–33 LEITE: Calorias 90–120 Carb. 13–20 | | | | | | | | | | | | | | |
| | CAL | CARB | | CAL | CARB | | CAL | CARB | | CAL | CARB | | | |
| Coxa ou Pernas de Frango Assado c/ Pão | 390 | 41 | Enchiladas de Queijo c/ Molho | 341 | 29 | Mini Calzones de Queijo c/ Molho Marinara | 315 | 46 | Sand. de Frango e Queijo | 331 | 30 | Nachos~ c/ Salsa, Alface e Tomates | 499 | 48 |
| Nuggets Veg. Sabo BuffaloV• c/ Pão | 393 | 57 | Tigela Energética de VegetaisV• | 581 | 89 | Hambúrguer Veg.V• no Pão | 280 | 37 | Nuggets Veg. Sabor BuffaloV• c/ Pão | 393 | 57 | Chili VeganoV• c/ Pedacos de Tortilla | 541 | 76 |
| Hambúrguer~ ou Cheeseburger~ | 319-337 | 29-30 | Sand. de Frango Regular ou Apimentado | 340-342 | 37 | Cachorro-Quente+ no Pão | 270 | 28 | Pizza, Queijo o Pepperoni+~ | 320-365 | 36 | Sand. de Frango Regular ou Apimentado | 340-342 | 37 |
| Salada de Frang Apimentado | 381 | 36 | Pizza, Queijo ou Pepperoni+~ | 310-355 | 31 | Sand. de Queijo Grelhado | 287 | 32 | Salada de Frang Apimentado | 381 | 36 | Salada do Chef c/ Pão | 306 | 11 |
| Abóbora Assada | 101 | 15 | Palitos de Aipo & Tomate Cereja c/ Húmus | 11/110 | 2/18 | Mini Cenouras c/ Húmus | 35/105 | 8/18 | Palitos de Aipo & Tomate Cereja c/ Húmus | 11/110 | 2/18 | Abóbora Assada | 101 | 15 |
| Mini Cenouras c/ Ranch | 35/55 | 8/3 | Milho Assado | 107 | 19 | Vagem Assada | 50 | 7 | Brócolis c/ Alho & Ervas | 70 | 5 | Fatias de Pepino c/ Húmus | 8/110 | 2/18 |
| Batatinha Assada | 110 | 17 | | | | | | | | | | Batatinha Assada | 110 | 17 |

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

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 fruta, iogurte 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.

O menu está sujeito a mudanças de acordo com o fornecimento dos produtos.

Esta instituição prevê oportunidades iguais.

MENU DO ENSINO SECUNDÁRIO MAIO/JUNHO DE 2022

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

| SEGUNDA 30/5/22 | TERÇA 31/5/22 | QUARTA 1/6/22 | QUINTA 2/6/22 | SEXTA 3/6/22 | | | | | | | | | | | | |
|--|--|------------------|------------------|--|------------------------------------|-----------------|---------------------------|--------------------------|---|-------------|--|------------------|---|----------|---------|------|
| CAFÉ DA MANHÃ | | | | | | | | | | | | | | | | |
| NÃO HAVERÁ AULA | CAL | CARB | CAL | CARB | CAL | CARB | CAL | CARB | CAL | CARB | | | | | | |
| | Batida de iogurte c/ Bolacha Grahams Suco de Laranja | | 260 56 13 | Biscoitos de Aveia de Maçã e Canela Suco de Maçã | | 280 38 16 | Cereal Suco de Laranja | | 240 60 | 46 13 | Waffle Belga c/ Calda Doce Suco de Maçã | | 480 60 | 96 16 | | |
| ALMOÇO | | | | | | | | | | | | | | | | |
| FRUTA E LEITE DISPONÍVEIS EM TODAS AS REFEIÇÕES: FRUTA: Calorias 20–127 Carb. 7–33 LEITE: Calorias 90–120 Carb. 13–20 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| NÃO HAVERÁ AULA | CAL | CARB | CAL | CARB | CAL | CARB | CAL | CARB | CAL | CARB | | | | | | |
| | Sand. de Frango Desfiado Sabor Barbecue | | 274 | 35 | Dumplings de Frango e Vegetais | | 281 | 41 | Sand. Tipo "Sloppy Joe" no Pão | | 285 | 46 | Sand. de Almôndega~ | | 337 | 38 |
| | Hambúrguer Veg. V. no Pão | | 280 | 37 | Edamame Teriyaki V. c/ Arroz IN | | 429 | 70 | Nuggets Veg. Sabor Buffalo V. c/ Pão | | 393 | 57 | Chili Vegano V. c/ Pedacos de Tortilla | | 541 | 7 |
| | Sand. de Frango Regular ou Apimentado | | 340-342 | 37 | Cachorro-Quente+ no Pão | | 270 | 28 | Pizza, Queijo ou Pepperoni+~ | | 320-365 | 36 | Sand. de Frango Regular ou Apimentado | | 340-342 | 37 |
| | Pizza Redonda, Queijo ou Pepperoni+~ | | 310-355 | 31 | Sand. de Queijo Grelhado | | 287 | 32 | Salada de Peru do Chef | | 306 | 11 | Salada de Frango Apimentado | | 381 | 36 |
| | Palitos de Aipo & Tomates Cereja c/ Ranch | | 11/55 | 2/3 | Mini Cenouras c/ Ranch | | 35/55 | 8/3 | Salada de Frango do Chef | | 306 | 11 | Abóbora Assada | | 101 | 15 |
| | Milho Assado | | 107 | 19 | Vagem Assada | | 50 | 7 | Palitos de Aipo & Tomate Cereja c/ Húmus | | 11/110 | 2/18 | Fatias de Pepino c/ Húmus | | 8/110 | 2/18 |
| | | | | | | | | Brócolis c/ Alho & Ervas | | 70 | 5 | Batatinha Assada | | 110 | 17 | |

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

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 fruta, iogurte 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.

O menu está sujeito a mudanças de acordo com o fornecimento dos produtos.

Esta instituição prevê oportunidades iguais.