

MENU DO ENSINO SECUNDÁRIO

JUNHO 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 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			
	Batida de Iogurte c/ Bolacha Grahams		Biscoitos de Aveia de Maçã e Canela		Cereal			
	260 56		280 38		240 46			
	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								
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		Dumplings de Frango e Vegetais		Sand. Tipo "Sloppy Joe" no Pão		Sand. de Almôndega~	
	274 35		281 41		285 46		337 38	
	Hambúrguer Veg. V no Pão		Edamame Teriyaki V c/ Arroz IN		Nuggets Veg. Sabor Buffalo V c/ Pão		Chili Vegano V c/ Pedacos de Tortilla	
	280 37		429 70		393 57		541 76	
	Sand. de Frango Regular ou Apimentado		Cachorro-Quente+ no Pão		Pizza, Queijo ou Pepperoni+~		Sand. de Frango Regular ou Apimentado	
	340-342 37		270 28		320-365 36		340-342 37	
	Pizza Redonda, Queijo ou Pepperoni+~		Sand. de Queijo Grelhado		Salada de Peru do Chef		Salada de Frango Apimentado	
	310-355 31		287 32		Palitos de Aipo & Tomat Cereja c/ Húmus		381 36	
	Palitos de Aipo & Tomates Cereja c/ Ranch		Mini Cenouras c/ Ranch		11/110 2/18		Abóbora Assada 101 15	
11/55 2/3		35/55 8/3		Brócolis c/ Alho & Ervas 70 5		Fatias de Pepino c/ Húmus 8/110 2/18		
Milho Assado 107 19		Vagem Assada 50 7				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 provê oportunidades iguais.

MENU DO ENSINO SECUNDÁRIO

JUNHO 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 6/6/22		TERÇA 7/6/22		QUARTA 8/6/22		QUINTA 9/6/22		SEXTA 10/6/22						
CAFÉ DA MANHÃ														
	CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB			
Mini Panquecas c/ Calda Doce	440	97	Batida de Iogurte c/ Bolacha			Biscoitos de Aveia de			Cereal	240	46	Waffle Belga c/ Calda Doce	480	96
Suco de Maçã	60	16	Grahams	260	56	Maçã e Canela	280	38	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		CAL	CARB
Nuggets Veg. Sabor Buffalo c/ Pão	393	57	Hambúrguer Veg. ^V no Pão	280	37	Sand. de Queijo Grelhado	287	32	Nuggets Veg. Sabor Buffalo ^V c/ Pão	393	57	Hambúrguer Veg. ^V no Pão	280	37
Sand. de Frango Regular ou Apimentado	340-342	37	Dumplings de Frango e Vegetais	281	41	Pizza, Queijo ou Pepperoni+~	320-365	36	Sand. de Frango e Queijo	331		Pizza, Queijo ou Pepperoni+~	320-365	36
Salada de Frango Apimentado	381	36	Salada do Chef c/ Pão	306	11	Salada Vegana do Chef c/ Pão	306	11	Salada de Frango Apimentado	381	36	Salada do Chef c/ Pão	306	11
OU			OU			OU			OU			OU		
Escolha do Gerente			Escolha do Gerente			Escolha do Gerente			Escolha do Gerente			Escolha do Gerente		
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 & Tomat Cereja c/ Húmus	11/110	2/18	Abóbora Assada	101	15
Mini Cenouras c/ Húmus	35/105	8/18	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 ^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 provê oportunidades iguais.

MENU DO ENSINO SECUNDÁRIO

JUNHO 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 13/6/22		TERÇA 14/6/22		QUARTA 15/6/22		QUINTA 16/6/22		SEXTA 17/6/22						
CAFÉ DA MANHÃ														
	CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB			
Mini Panquecas c/ Calda Doce	440	97	Batida de Iogurte c/ Bolacha			Biscoitos de Aveia de Maçã e			Cereal	240	46	Waffle Belga c/ Calda Doce	480	96
Suco de Maçã	60	16	Grahams	260	56	Canela	280	38	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		CAL	CARB
Nuggets Veg. Sabor Buffalo ^V - c/ Pão	393	57	Hambúrguer Veg. ^V no Pão	280	37	Sand. de Queijo Grelhado	287	32	Nuggets Veg. Sabor Buffalo ^V - c/ Pão	393	57	Hambúrguer Veg. ^V no Pão	280	37
Sand. de Frango Regular ou Apimentado	340-342	37	Dumplings de Frango e Vegetais	281	41	Pizza, Queijo ou Pepperoni+~	320-365	36	Sand. de Frango Regular ou Apimentado	340-342	37	Pizza, Queijo ou Pepperoni+~	320-365	36
Salada de Frango Apimentado	381	36	Salada do Chef c/ Pão	306	11	Salada Vegana do Chef c/ Pão	306	11	Salada de Frango Apimentado	381	36	Salada do Chef c/ Pão	306	11
OU			OU			OU			OU			OU		
Escolha do Gerente			Escolha do Gerente			Escolha do Gerente			Escolha do Gerente			Escolha do Gerente		
Verduras e Legumes Variados			Verduras e Legumes Variados			Verduras e Legumes Variados			Verduras e Legumes Variados			Verduras e Legumes Variados		
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 provê oportunidades iguais.