

MENU DO ENSINO PRIMÁRIO DE NOVEMBRO DE 2021

DIVISÃO DE SERVIÇOS DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

Maryland's Largest School District

MONTGOMERY COUNTY PUBLIC SCHOOLS

CAFÉ DA MANHÃ

S	Sand. de Panqueca c/ Linguiça de Carne Sabor Maple^{~IN/EI}	235
T	Iogurte + Barra de Aveia^{^IN/EI}	220
Q	Pres. de Peru⁺ + Queijo no Pão havaiano^{IN}	186
Q	Pão Bagel c/ Salsicha de Carne^{~IN/EI}	235
S	Rolo de Canela^{^IN/EI}	232
SERVIDO DIARIAMENTE		
	Fruta Variada/Suco de Fruta	29-127
	Leite Desnatado ou 1%	90-120

ALTERNATIVAS DIÁRIAS/INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

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 c/ o administrador de seu refeitório para suas opções.

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.

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

Abreviaturas, Siglas e Símbolos: ~Carne Bovina Cal = Calorias ^Sem Carne a.Amendoim +Carne de Ave *Carne de Porco Apimentado v.Vegano IN=Integral

ALMOÇO

<p>1 <small>CAL</small> Pedaços de Frango Empanado^{^IN} c/ Macarrão + Queijo + Pão^{IN} 546 OU Almôndegas Teriyaki[~] c/ Arroz c/ Veg.^{IN} + Pão^{IN} 370 Mini Cenouras c/ Ranch 30/55 Tomate-Cereja c/ Ranch 18/55 Fruta 29-127 Leite Desnatado ou 1% 90-120</p>	<p>2 <small>CAL</small> Tiras de Rabanada^{IN} c/ Salsicha[*] 346 OU Iogurte[^] c/ Granola^{IN} + Pote de Morango 180/220/90 Grão-de-Bico Torrado 160 Brócolis c/ Ranch 10/55 Fruta 29-127 Leite Desnatado ou 1% 90-120</p>	<p>3 <small>CAL</small> Cachorro-Quente⁺ no Pão^{IN} c/ Milho 317 OU Hambúrguer Vegano^v no Pão^{IN} c/ Batatas Onduladas 379 Batatas Onduladas 99 Salada de Espinafre e Passas de Cranberry 200 Fruta 29-127 Leite Desnatado ou 1% 90-120</p>	<p>4 NÃO HAVERÁ AULA</p>	<p>5 <small>CAL</small> Pizza Individual^{IN} c/ Queijo ou Pepperoni⁺⁺ 320-330 OU Hambúrguer de Frango Empanado Apimentado^{^IN} no Pão^{IN} 341 Aipo c/ Ranch 3/55 Verduras e Legumes Variados c/ Ranch 20-25/55 Fruta 29-127 Leite Desnatado ou 1% 90-120</p>
<p>8 <small>CAL</small> Hambúrguer[~] no Pão^{IN} c/ Batatas Onduladas 440 OU Coxa de Frango^{^IN} c/ Batatas Temperadas + Pão^{IN} 400 Batatas Onduladas 99 Mini Cenouras c/ Ranch 30/55 Fruta 29-127 Leite Desnatado ou 1% 90-120</p>	<p>9 <small>CAL</small> Panquecas^{IN} c/ Iogurte + Queijo[^] 370 OU Peru Desfiado Sabor Barbecue⁺ c/ Tigela de Pão de Milho^{IN} 360 Tomate-Cereja c/ Ranch 18/55 Grão-de-Bico Torrado 160 Fruta 29-127 Leite Desnatado ou 1% 90-120</p>	<p>10 <small>CAL</small> Hambúrguer de Frango Empanado^{^IN} no Pão^{IN} 341 OU Sand. de Queijo Grelhado^{^IN} c/ Batatinha Assada 394 Salada Misturada c/ Ranch 18/55 Fruta 29-127 Leite Desnatado ou 1% 90-120</p>	<p>11 <small>CAL</small> Taco[~] c/ Milho + Edamame + Chips de Tortilha^{IN} 346 OU Nuggets Veg.^v c/ Milho + Pão^{IN} 265 Molho 25 Salada Misturada c/ Ranch 18/55 Fruta 29-127 Leite Desnatado ou 1% 90-120</p>	<p>12 <small>CAL</small> Pizza c/ Borda Recheada^{IN} Queijo[^] ou Pepperoni⁺⁺ 320-365 OU Sanduíche de Peixe Crocante c/ Batata^{^IN} 360 Aipo + Verduras e Legumes Variados c/ Ranch 23/55 Fruta 29-127 Leite Desnatado ou 1% 90-120</p>

MENU DO ENSINO PRIMÁRIO DE NOVEMBRO DE 2021

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
15 CAL Cachorro-Quente⁺ no Pão^{IN} c/ Batatinha Assada 422 OU Hambúrguer Vegano^v no Pão^{IN} c/ Batatas Onduladas 379 Mini Cenouras c/ Ranch 35/55 Fruta 29-127 Leite Desnatado ou 1% 90-120	16 CAL Tiras de Rabanada^{IN} c/ Salsicha⁺ 346 OU Pão Assado com Queijo^{^WG} c/ Pote de Molho Marinara 303/40 Tomate-Cereja c/ Ranch 9/55 Grão-de-Bico Torrado 160 Fruta 2 9-127 Leite Desnatado ou 1% 90-120	17 CAL Nuggets de Frango^{+IN} c/ Milho 265 OU logurte[^] c/ Granola^{IN} + Pote de Morango 180/220/90 Salada Misturada c/ Ranch 18/55 Fruta 29-127 Leite Desnatado ou 1% 90-120	18 REFEIÇÃO DO THANKSGIVING CAL Peru Assado + Molho c/ Purê de Batata + Recheio^{IN} + Pão^{IN} 305/70 Molho de Cranberry xx Salada Misturada c/ Ranch 18/55 Sorbet 72 Fruta 29-127 Leite Desnatado ou 1% 90-120	19 CAL Pizza Individual^{IN} c/ Queijo ou Pepperoni⁺⁺ 320-330 OU Sanduíche de Frango Empanado Apimentado^{+^IN} 341 Fatias de Pepino + Verduras e Legumes Variados c/ Ranch 20/55 Fruta 29-127 Leite Desnatado ou 1% 90-120
22 CAL Hambúrguer[~] no Pão^{IN} c/ Batatas Onduladas 440 OU Sand. de Queijo Grelhado^{^IN} c/ Batatinha Assada 394 Batatas Onduladas 99 Tomate-Cereja c/ Ranch 9/55 Fruta 29-127 Leite Desnatado ou 1% 90-120	23 CAL Hambúrguer de Frango Empanado^{+IN} no Pão^{IN} 341 OU Panquecas^{IN} c/ logurte + Queijo[^] 370 Aipo c/ Ranch 3/55 Grão-de-Bico Torrado 160 Fruta 29-127 Leite Desnatado ou 1% 90-120	24 CAL Pizza c/ Borda Recheada^{IN} Queijo[^] ou Pepperoni⁺⁺ 320-365 OU Peru Desfiado Sabor Barbecue⁺ c/ Tigela de Pão de Milho^{IN} 360 Mini Cenouras + Verduras e Legumes Variados c/ Ranch 20-30/55 Fruta 29-127 Leite Desnatado ou 1% 90-120	25 NÃO HAVERÁ AULA	26 NÃO HAVERÁ AULA
29 CAL Nuggets de Frango^{+IN} c/ Espinafre c/ Queijo + Pão^{IN} 401/70 OU Almôndegas Teriyaki[~] c/ Arroz c/ Veg.^{IN} + Pão^{IN} 370 Mini Cenouras c/ Ranch 30/55 Brócolis c/ Ranch 15-55 Fruta 29-127 Leite Desnatado ou 1% 80-120	30 CAL Tiras de Rabanada^{IN} c/ Salsicha⁺ 346 OU Pão Assado com Queijo^{^IN} c/ Pote de Marinara 303/40 Tomate-Cereja c/ Ranch 9/55 Grão-de-Bico Torrado 160 Fruta 29-127 Leite Desnatado ou 1% 90-120			

INFORMAÇÃO AOS PAIS

MySchoolBucks.com é um serviço para pais fazerem pagamentos prévios para a conta do seu filho no refeitório através da internet com um cartão de crédito/débito. Os pais também podem checar os balanços das contas de refeições, fazer o registro para pagamentos pré-programados e muito mais. Este serviço é oferecido como uma conveniência para as famílias que tenham interesse. Ao criar uma conta on-line segura, os pais podem administrar a conta de seus filhos. Vá para **MySchoolBucks.com** para fazer o registro.

CHEQUES DEVOLVIDOS ESTÃO SUJEITOS À RECUPERAÇÃO PELO VALOR NOMINAL E À TAXA PERMITIDA PELO ESTADO DE MARYLAND DE US\$ 25.00 POR MEIO DE DÉBITO ELETRÔNICO OU ORDEM DE PAGAMENTO À MESMA CONTA. O SEU PAGAMENTO EM CHEQUE CONSTITUI A SUA ACEITAÇÃO DESTES TERMOS.

Para obter informações sobre os recursos atuais de combate à fome e fornecedores de alimentos de emergência no Condado de Montgomery, visite a Lista de Recursos de Assistência Alimentar do Conselho de Alimentos do Condado de Montgomery no endereço <https://mocofoodcouncil.org/foodassistance>.

5377.22.ar · 10.21 - DFNS
Esta instituição prevê oportunidades iguais.

