

NOVEMBRO DE 2021

MENU DO PRÉ-K/HEADSTART

CAFÉ DA MANHÃ		ALTERNATIVAS DIÁRIAS/INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	
S	Sand. de Panqueca c/ Linguiça de Carne Sabor Maple^{~IN/EI}	235	<p>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.</p> <p>Cheque o site para mudanças no menu caso haja uma mudança na programação da escola.</p> <p>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.</p>
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	

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Abreviaturas, Siglas e Símbolos: ~Carne Bovina Cal = Calorias ^Sem Carne a.Amendoim +Carne de Ave *Carne de Porco ^Vegano IN = Integral				

ALMOÇO				
1 CAL Pedaços de Frango Empanado^{^IN} c/ Macarrão + Queijo + Pão^{IN} 546 Mini Cenouras c/ Ranch 35/55 Fruta 29-127 Leite Desnatado ou 1% 90-120	2 CAL Iogurte[^] c/ Granola^{IN} + Pote de Morango 180/220/90 Fruta 29-127 Leite Desnatado ou 1% 90-120	3 CAL Cachorro-Quente⁺ no Pão^{IN} c/ Milho 317 Fruta 29-127 Leite Desnatado ou 1% 90-120	4 NÃO HAVERÁ AULA	5 CAL Pizza Individual de Queijo^{^IN} 330 Aipo c/ Ranch 3/55 Fruta 29-127 Leite Desnatado ou 1% 90-120
8 CAL Hambúrguer[~] no Pão^{IN} c/ Batatas Onduladas 440 Fruta 29-127 Leite Desnatado ou 1% 90-120	9 CAL Panquecas^{IN} c/ Iogurte + Queijo[^] 370 Tomate-Cereja c/ Ranch 9/55 Fruta 29-127 Leite Desnatado ou 1% 90-120	10 CAL Sand. de Queijo Grelhado^{^IN} c/ Batatinha Assada 394 Fruta 29-127 Leite Desnatado ou 1% 90-120	11 CAL Taco[~] c/ Milho + Edamame + Chips de Tortilha^{IN} 346 Molho 25 Fruta 29-127 Leite Desnatado ou 1% 90-120	12 CAL Pizza c/ Borda Recheada^{^IN} 320 Aipo c/ Ranch 3/55 Fruta 29-127 Leite Desnatado ou 1% 90-120

NOVEMBRO DE 2021

MENU PRÉ-K/HEADSTART

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
15 CAL Cachorro-Quente⁺ no Pão^{IN} c/ Batatinha Assada 422 Fruta 29-127 Leite Desnatado ou 1% 90-120	16 CAL Pão Assado c/ Queijo^{^IN} c/ Pote de Marinara 303/40 Fruta 29-127 Leite Desnatado ou 1% 90-120	17 CAL Nuggets de Frango^{+IN} c/ Milho 265 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 Fruta 29-127 Leite Desnatado ou 1% 90-120	19 CAL Pizza Individual de Queijo^{^IN} 330 Fatias de Pepino c/ Ranch 20/55 Fruta 29-127 Leite Desnatado ou 1% 90-120
22 CAL Hambúrguer[~] no Pão^{IN} c/ Batatas Onduladas 440 Fruta 29-127 Leite Desnatado ou 1% 90-120	23 CAL Panquecas^{IN} c/ Iogurte + Queijo[^] 370 Tomate-Cereja c/ Ranch 9/55 Fruta 29-127 Leite Desnatado ou 1% 90-120	24 CAL Pizza c/ Borda Recheada^{^IN} 320 Mini Cenouras 30 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 Fruta 29-127 Leite Desnatado ou 1% 90-120	30 CAL Pão Assado c/ Queijo^{^IN} c/ Pote de Marinara 303/40 Fruta 29-127 Leite Desnatado ou 1% 90-120			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 .

