

MENU DO ENSINO SECUNDÁRIO DE NOVEMBRO DE 2021

SEGUNDA 01/11/21		TERÇA 02/11/21		QUARTA 03/11/21		QUINTA 04/11/21		SEXTA 05/11/21	
CAL		CAL		CAFÉ DA MANHÃ		CAL		CAL	
Sand. de Panqueca c/ Linguiça de Carne Sabor Maple^{IN/EI} 143		Iogurte + Barra de Aveia^{IN/EI} 220		Pres. de Peru* + Queijo no Pão Havaiano^{IN/EI} 186		NÃO HAVERÁ AULA		Rolo de Canela^{IN/EI} 232	
Suco de Maçã 60		Suco de Laranja 60		Suco de Maçã 60				Suco de Maçã 60	
Fruta 29-127		Fruta 29-127		Fruta 29-127				Fruta 29-127	
Leite 90-120		Leite 90-120		Leite 90-120				Leite 90-120	
ALMOÇO									
Pedaços de Frango Apimentado^{IN} c/ Espinafre c/ Queijo + Pão^{IN} 434		Coxa de Frango⁺ c/ Purê de Batata + Pão^{IN} 332-402		Mini Tacos Macios de Carne[~] c/ Alface + Tomate + Salsa 365		NÃO HAVERÁ AULA		Nachos[~] c/ Pedacos de Tortilha^{IN} + Salsa 422-453	
OU		OU		OU				OU	
Nuggets Veg.^{v.} c/ Pão^{IN} 260		Carne de Hambúrguer Veg.^{v.} no Pão^{IN} 330-350		Tigela Energética de Vegetais^{v.} 581				Carne de Hambúrguer Veg.^{v.} no Pão^{IN} 330-350	
Hambúrguer[~] ou Cheeseburger[~] no Pão^{IN} 270-288		Pizza Redonda^{IN} Queijo[^] ou Pepperoni⁺ 330-350		Queijo Frito Empanado^{IN} c/ Molho Marinara 433				Pizza c/ Borda Recheada^{IN} Queijo[^] ou Pepperoni⁺ 320-365	
Pizza c/ Borda Recheada^{IN} Queijo[^] ou Pepperoni⁺ 320-365		Hambúrguer de Frango Apimentado^{IN} no Pão^{IN} 400		Cachorro-Quente⁺ no Pão^{IN} 310				Hambúrguer de Frango Apimentado^{IN} no Pão^{IN} 400	
Sand. Frio Tipo Sub^{IN} 241-377		Sand. Frio Tipo Sub^{IN} 241-377		Sand. Frio Tipo Sub^{IN} 241-377				Sand. Frio Tipo Sub^{IN} 241-377	
Sopa de Chili 182		Sopa de Tomate 155		Sopa de Frango + Grãos ⁺ 149				Sopa de Chili 182	
Mini Cenouras c/ Ranch 35/55		Batatinha Assada 110		Salada Caesar 8/63				Milho Assado 107	
Batatas Temperadas 140		Porção de Salada 19		Batatas Onduladas 110				Alface Picada + Tomate Picado 13	
Porção de Salada 19		Aipo + Tomate-Cereja c/ Molho Ranch 9/55		Feijão Tipo Ranchero 182				Batatas Temperadas 140	
Fruta 29-127		Fruta 29-127		Fruta 29-127				Fruta 29-127	

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 do seu refeitório. Cheque o site para mudanças no menu caso haja uma mudança na programação da escola.

Nutrição, alergênicos e informações 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 variem entre 70-180 calorias.

MENU DO ENSINO SECUNDÁRIO DE NOVEMBRO DE 2021

SEGUNDA 08/11/21		TERÇA 09/11/21		QUARTA 10/11/21		QUINTA 11/11/21		SEXTA 12/11/21																																														
CAL		CAL		CAFÉ DA MANHÃ		CAL		CAL																																														
Sand. de Panqueca c/ Linguíça de Carne Sabor Maple^{IN/EI} 143	Suco de Maçã 60	Fruta 29-127	Leite 90-120	logurte + Barra de Aveia^{IN/EI} 220	Suco de Laranja 60	Fruta 29-127	Leite 90-120	Pres. de Peru* + Queijo no Pão Havaiano^{IN/EI} 186	Suco de Maçã 60	Fruta 29-127	Leite 90-120	Mini Bagel c/ Carne + Queijo^{IN/EI} 235	Suco de Laranja 60	Fruta 29-127	Leite 90-120	Rolo de Canela^{IN/EI} 232	Suco de Maçã 60	Fruta 29-127	Leite 90-120																																			
ALMOÇO																																																						
Cheeseburger de Bacon[~] no Pão^{IN} 380	OU	Nuggets Veg.^v c/ Pão^{IN} 260	Hambúrguer de Frango Apimentado^{IN} no Pão^{IN} 400	Pizza c/ Borda Recheada^{IN} Queijo[^] ou Pepperoni⁺ 320-365	Sand. Frio Tipo Sub^{IN} 241-377	Sopa de Chili 182	Mini Cenouras c/ Ranch 35/55	Batatas Temperadas 140	Porção de Salada 19	Fruta 29-127	Macarrão c/ Queijo c/ Pedacos de Frango Empanado^{IN} + Pães^{IN} 437	OU	Carne de Hambúrguer Veg.^v no Pão^{IN} 330-350	Pizza Redonda^{IN} Queijo[^] ou Pepperoni⁺ 330-350	Hambúrguer[~] ou Cheeseburger[~] no Pão^{IN} 270-288	Sand. Frio Tipo Sub^{IN} 241-377	Sopa de Tomate 155	Batatinha Assada 110	Porção de Salada 19	Aipo + Tomate-Cereja c/ Molho Ranch 9/55	Fruta 29-127	Dumpling de Frango + Verduras e Legumes⁺ Fritos c/ Arroz c/ Veg.^{IN} 530	OU	Tigela Energética de Vegetais^v 581	Queijo Frito Empanado^{IN} c/ Molho Marinara 433	Cachorro-Quente⁺ no Pão^{IN} 310	Sand. Frio Tipo Sub^{IN} 241-377	Sopa de Frango + Grãos ⁺ 149	Salada Caesar 8/63	Batatas Onduladas 110	Feijão Tipo Ranchero 182	Fruta 29-127	Tigela de Frango ao Molho Ranch⁺ 609	OU	Nuggets Veg.^v c/ Pão^{IN} 260	Hambúrguer[~] ou Cheeseburger[~] no Pão^{IN} 270-288	Pizza Redonda^{IN} Queijo[^] ou Pepperoni⁺ 330-350	Sand. Frio Tipo Sub^{IN} 241-377	Sopa de Abóbora ^v 324	Batatinha Assada 110	Grão-de-Bico Torrado 160	Porção de Salada 19	Fruta 29-127	Nachos[~] c/ Pedacos de Tortilha^{IN} + Salsa 422-453	OU	Carne de Hambúrguer Veg.^v no Pão^{IN} 330-350	Pizza c/ Borda Recheada^{IN} Queijo[^] ou Pepperoni⁺ 320-365	Hambúrguer de Frango Apimentado^{IN} no Pão^{IN} 400	Sand. Frio Tipo Sub^{IN} 241-377	Sopa de Chili 182	Milho Assado 107	Alface Picada + Tomate Picado 13	Batatas Temperadas 140	Fruta 29-127

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 do seu refeitório. Cheque o site para mudanças no menu caso haja uma mudança na programação da escola.

Nutrição, alergênicos e informações 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 variem entre 70-180 calorias.

MENU DO ENSINO SECUNDÁRIO DE NOVEMBRO DE 2021

SEGUNDA 15/11/21		TERÇA 16/11/21		QUARTA 17/11/21		QUINTA 18/11/21		SEXTA 19/11/21	
CAL		CAL		CAFÉ DA MANHÃ		CAL		CAL	
Sand. de Panqueca c/ Linguiça de Carne Sabor Maple^{IN/EI} 143		Iogurte + Barra de Aveia^{IN/EI} 220		Pres. de Peru* + Queijo no Pão Havaiano^{IN/EI} 186		Mini Bagel c/ Carne + Queijo^{IN/EI} 235		Rolo de Canela^{IN/EI} 232	
Suco de Maçã 60		Suco de Laranja 60		Suco de Maçã 60		Suco de Laranja 60		Suco de Maçã 60	
Fruta 29-127		Fruta 29-127		Fruta 29-127		Fruta 29-127		Fruta 29-127	
Leite 90-120		Leite 90-120		Leite 90-120		Leite 90-120		Leite 90-120	
ALMOÇO									
Pedaços de Frango Apimentado^{IN} c/ Espinafre c/ Queijo + Pão^{IN} 434		Coxa de Frango⁺ c/ Purê de Batata + Pão^{IN} 332-402		ESPECIAL DE THANKSGIVING		Enchiladas de Queijo c/ Molho de Enchilada[^] + Salsa 366		Nachos[~] c/ Pedacos de Tortilha^{IN} + Salsa 422-453	
OU		OU		Peru Assado + c/ Molho + Molho de Cranberry + Vagem + Recheio + Purê de Batata 417		OU		OU	
Nuggets Veg.^{v.} c/ Pão^{IN} 260		Carne de Hambúrguer Veg.^{v.} no Pão^{IN} 330-350		Pizza c/ Borda Recheada^{IN} Queijo[^] ou Pepperoni⁺ 320-365		Nuggets Veg.^{v.} c/ Pão^{IN} 260		Carne de Hambúrguer Veg.^{v.} no Pão^{IN} 330-350	
Hambúrguer[~] ou Cheeseburger[~] no Pão^{IN} 270-288		Pizza Redonda^{IN} Queijo[^] ou Pepperoni⁺ 330-350		Cachorro-Quente⁺ no Pão^{IN} 310		Hambúrguer[~] ou Cheeseburger[~] no Pão^{IN} 270-288		Pizza c/ Borda Recheada^{IN} Queijo[^] ou Pepperoni⁺ 320-365	
Pizza c/ Borda Recheada^{IN} Queijo[^] ou Pepperoni⁺ 320-365		Hambúrguer de Frango Apimentado^{IN} no Pão^{IN} 400		Sand. Frio Tipo Sub^{IN} 241-377		Pizza Redonda^{IN} Queijo[^] ou Pepperoni⁺ 330-350		Hambúrguer de Frango Apimentado^{IN} no Pão^{IN} 400	
Sand. Frio Tipo Sub^{IN} 241-377		Sand. Frio Tipo Sub^{IN} 241-377		Porção de Salada 19		Sand. Frio Tipo Sub^{IN} 241-377		Sand. Frio Tipo Sub^{IN} 241-377	
Sopa de Chili 182		Sopa de Tomate 155		Fruta 29-127		Sopa de Abóbora ^{v.} 324		Sopa de Chili 182	
Mini Cenouras c/ Ranch 35/55		Batatinha Assada 110				Batatinha Assada 110		Sopa de Chili 182	
Batatas Temperadas 140		Porção de Salada 19				Grão-de-Bico Torrado 160		Milho Assado 107	
Porção de Salada 19		Aipo + Tomate-Cereja c/ Molho Ranch 9/55				Porção de Salada 19		Alface Picada + Tomate Picado 13	
Fruta 29-127		Fruta 29-127				Fruta 29-127		Batatas Temperadas 140	
								Fruta 29-127	

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 do seu refeitório. Cheque o site para mudanças no menu caso haja uma mudança na programação da escola.

Nutrição, alergênicos e informações 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 variem entre 70-180 calorias.

MENU DO ENSINO SECUNDÁRIO DE NOVEMBRO DE 2021

SEGUNDA 22/11/21		TERÇA 23/11/21		QUARTA 24/11/21		QUINTA 25/11/21		SEXTA 26/11/21	
CAL		CAL		CAFÉ DA MANHÃ		CAL		CAL	
Sand. de Panqueca c/ Linguiça de Carne Sabor Maple^{IN/EI} 143		Iogurte + Barra de Aveia^{IN/EI} 220		Pres. de Peru* + Queijo no Pão Havaiano^{IN/EI} 186		FERIADO		FERIADO	
Suco de Maçã 60		Suco de Laranja 60		Suco de Maçã 60					
Fruta 29-127		Fruta 29-127		Fruta 29-127					
Leite 90-120		Leite 90-120		Leite 90-120					
ALMOÇO									
Cheeseburger de Bacon~* no Pão^{IN} 380		Macarrão c/ Queijo c/ Pedacos de Frango Empanado^{IN} + Pães^{IN} 437		Dumpling de Frango + Verduras e Legumes* Fritos c/ Arroz c/ Veg.^{IN} 530		FERIADO		FERIADO	
OU		OU		OU					
Nuggets Veg.^v c/ Pão^{IN} 260		Carne de Hambúrguer Veg.^v no Pão^{IN} 330-350		Tigela Energética de Vegetais^v 581					
Hambúrguer de Frango Apimentado^{IN} no Pão^{IN} 400		Pizza Redonda^{IN} Queijo^		Pizza c/ Borda Recheada^{IN} Queijo^					
Pizza c/ Borda Recheada^{IN} Queijo^		ou Pepperoni* 330-350		ou Pepperoni* 320-365					
Sand. Frio Tipo Sub^{IN} 241-377		Hambúrguer~ ou Cheeseburger~ no Pão^{IN} 270-288		Cachorro-Quente* no Pão^{IN} 310					
Sopa de Chili 182		Sand. Frio Tipo Sub^{IN} 241-377		Sand. Frio Tipo Sub^{IN} 241-377					
Mini Cenouras c/ Ranch 35/55		Sopa de Tomate 155		Sopa de Frango + Grãos* 149					
Batatas Temperadas 140		Batatinha Assada 110		Salada Caesar 8/63					
Porção de Salada 19		Porção de Salada 19		Batatas Onduladas 110					
Fruta 29-127		Aipo + Tomate-Cereja c/ Molho Ranch 9/55		Feijão Tipo Ranchero 182					
		Fruta 29-127		Fruta 29-127					

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 do seu refeitório. Cheque o site para mudanças no menu caso haja uma mudança na programação da escola.

Nutrição, alergênicos e informações 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 variem entre 70-180 calorias.

MENU DO ENSINO SECUNDÁRIO DE NOVEMBRO DE 2021

SEGUNDA 29/11/21		TERÇA 30/11/21		QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAL		CAL		CAFÉ DA MANHÃ		
Sand. de Panqueca c/ Linguiça de Carne Sabor Maple ^{IN/EI} 143		Iogurte + Barra de Aveia ^{IN/EI} 220				
Suco de Maçã 60		Suco de Laranja 60				
Fruta 29-127		Fruta 29-127				
Leite 90-120		Leite 90-120				
ALMOÇO						
Pedaços de Frango Apimentado ^{IN} c/ Espinafre c/ Queijo + Pão ^{IN} 434		Coxa de Frango ⁺ c/ Purê de Batata + Pão ^{IN} 332-402				
OU		OU				
Nuggets Veg. ^{v.} c/ Pão ^{IN} 260		Carne de Hambúrguer Veg. ^{v.} no Pão ^{IN} 330-350				
Hambúrguer [~] ou Cheeseburger [~] no Pão ^{IN} 270-288		Pizza Redonda ^{IN} Queijo [^] ou Pepperoni ⁺ 330-350				
Pizza c/ Borda Recheada ^{IN} Queijo [^] ou Pepperoni ⁺ 320-365		Hambúrguer de Frango Apimentado ^{IN} no Pão ^{IN} 400				
Sand. Frio Tipo Sub ^{IN} 241-377		Sand. Frio Tipo Sub ^{IN} 241-377				
Sopa de Chili 182		Sopa de Tomate 155				
Mini Cenouras c/ Ranch 35/55		Batatinha Assada 110				
Batatas Temperadas 140		Porção de Salada 19				
Porção de Salada 19		Aipo + Tomate-Cereja c/ Molho Ranch 9/55				
Fruta 29-127		Fruta 29-127				

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 do seu refeitório. Cheque o site para mudanças no menu caso haja uma mudança na programação da escola.

Nutrição, alergênicos e informações 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 variem entre 70-180 calorias.

