

MENU DO ENSINO PRIMÁRIO DE OUTUBRO DE 2021

DIVISÃO DE SERVIÇOS DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

Maryland's Largest School District
MONTGOMERY COUNTY PUBLIC SCHOOLS

OPÇÕES À LA CARTE	CAFÉ DA MANHÃ		OPÇÕES ALTERNATIVAS DIÁRIAS	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
<i>Você sabia que além de refeições saudáveis, muitas escolas oferecem opções à la carte? Todos os lanches e bebidas vendidos estão em conformidade com os Regulamentos de Bem-Estar MCPS (www.montgomeryschoolsmd.org/departments/policy/pdf/jpggra.pdf). Para obter informações sobre as ofertas da sua escola ou para restringir as compras dos alunos, entre em contato com o gerente do refeitório da escola.</i>	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	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 v.Vegano IN = Integral				

ALMOÇO				
				1 <small>CAL</small> Pizza c/ Borda Recheada^{IN} Queijo[^] ou Pepperoni⁺⁺ 320-365 OU Sanduíche de Peixe Crocante c/ Batata^{IN} 360 Salada Misturada c/ Ranch 18/55 Fruta 29-127 Leite Desnatado ou 1% 90-120

SEMANA DA FAZENDA À ESCOLA DE MARYLAND				
4 <small>CAL</small> Pedaços de Frango Empanado^{IN} c/ Macarrão + Queijo + Pão^{IN} 546 OU Tigela de Carne c/ Queijo e Batata[~] + Pão^{IN} 465 Mini Cenouras c/ Ranch 30/55 MD Brócolis c/ Ranch 15/55 Fruta 29-127 Leite Desnatado ou 1% 90-120	5 <small>CAL</small> Tiras de Rabanada^{IN} c/ Salsicha⁺ 346 OU Almôndegas Teriyaki[~] c/ Arroz c/ Veg.^{IN} + Pão^{IN} 370 Grão-de-Bico Torrado 160 Tomate-Cereja c/ Ranch 18/55 MD Maçãs Inteiras 77 Fruta 29-127 Leite Desnatado ou 1% 90-120	6 <small>CAL</small> Cachorro-Quente⁺ no Pão^{IN} c/ Milho 317 OU Hambúrguer Vegano^v no Pão^{IN} c/ Batatas Onduladas 379 Batatinha Assada 110 MD Salada de Espinafre e Passas de Cranberry 64/136 Fruta 29-127 Leite Desnatado ou 1% 90-120	7 <small>CAL</small> Coxa de Frango^{IN} c/ Batatas Temperadas + Pão^{IN} 400 OU Iogurte[^] c/ Granola^{IN} + Pote de Morango 180/220/90 Salada Misturada c/ Ranch 18/55 MD Cubos de Melão 27 Fruta 29-127 Leite Desnatado ou 1% 90-120	8 <small>CAL</small> Pizza Individual^{IN} c/ Queijo ou Pepperoni⁺⁺ 320-330 OU Sanduíche de Frango Empanado Apimentado^{++IN} 341 Aipo c/ Ranch 3/55 Verduras e Legumes Variados c/ Ranch 20-25/55 MD Maçãs Inteiras 77 Fruta 29-127 Leite Desnatado ou 1% 90-120

MENU DO ENSINO PRIMÁRIO DE OUTUBRO DE 2021

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
11 CAL Hambúrguer no Pão^{IN} c/ Batatas Onduladas 440 OU Sand. de Queijo Grelhado^{AIN} c/ Batatinha Assada 394 Mini Cenouras c/ Ranch 35/55 Batatinha Assada 110 Fruta 29-127 Leite Desnatado ou 1% 90-120	12 CAL Hambúrguer de Frango Empanado^{AIN} no Pão^{IN} 341 OU Panquecas^{IN}c/ Iogurte + Queijo[^] 370 Tomate-Cereja c/ Ranch 9/55 Grão-de-Bico Torrado 160 Fruta 29-127 Leite Desnatado ou 1% 90-120	13 CAL Espaguete + Almôndegas[~] + Pão^{IN} 425/70 OU Peru Desfiado Sabor Barbecue + c/ Tigela de Pão de Milho^{IN} 360 Salada Misturada c/ Ranch 18/55 Fruta 29-127 Leite Desnatado ou 1% 90-120	14 CAL Taco[~] c/ Milho + Edamame + Chips de Tortilha^{IN} 346 OU Nuggets^v c/ Milho + Pão^{IN} 265 Molho 25 Salada Misturada c/ Ranch 18/55 Fruta 29-127 Leite Desnatado ou 1% 90-120	15 CAL Pizza c/ Borda Recheada^{IN} Queijo[^] ou Pepperoni[~] 320-365 OU Sanduíche de Peixe Crocante c/ Batata^{AIN} 360 Aipo + Verduras e Legumes Variados c/ Ranch 23/55 Fruta 29-127 Leite Desnatado ou 1% 90-120
18 CAL Nuggets de Frango^{AIN} c/ c/ Espinafre c/ Queijo + Pão^{IN} 401/70 OU Almôndegas Teriyaki[~] c/ Arroz c/ Veg.^{IN} + Pão^{IN} 370 Mini Cenouras + Tomate-Cereja c/ Ranch 44/55 Fruta 29-127 Leite Desnatado ou 1% 90-120	19 CAL Tiras de Rabanada^{IN} c/ Salsicha[^] 346 OU Queijo Frito Empanado^{AIN} c/ Brócolis 440 Aipo c/ Ranch 3/55 Grão-de-Bico Torrado 160 Fruta 29-127 Leite Desnatado ou 1% 90-120	20 CAL Cachorro-Quente⁺ no Pão^{IN} c/ Batatinha Assada 422 OU Hambúrguer Vegano^v no Pão^{IN} c/ Batatas Onduladas 379 Batatinha Assada 110 Salada Misturada c/ Ranch 18/55 Fruta 29-127 Leite Desnatado ou 1% 90-120	21 CAL Mini Tacos Macios de Frango^{AIN} c/ Milho 205/160 OU Iogurte[^] c/ Granola^{IN} + Pote de Morango 180/220/90 Molho 25 Salada Misturada c/ Ranch 18/55 Fruta 29-127 Leite Desnatado ou 1% 90-120	22 CAL Pizza Individual^{IN} c/ Queijo ou Pepperoni[~] 320-330 OU Sanduíche de Frango Empanado Apimentado^{AIN} 341 Fatias de Pepino + Verduras e Legumes Variados c/ Ranch 20/55 Fruta 29-127 Leite Desnatado ou 1% 90-120
25 CAL Hambúrguer no Pão^{IN} c/ Batatas Onduladas 440 OU Sand. de Queijo Grelhado^{AIN} c/ Batatinha Assada 394 Mini Cenouras 30 Fruta Variada Fruta 29-127 Leite Desnatado ou 1% 80-120	26 CAL Hambúrguer de Frango Empanado^{AIN} no Pão^{IN} 341 OU Panquecas^{IN}c/ Iogurte + Queijo[^] 370 Tomate-Cereja c/ Ranch 9/55 Grão-de-Bico Torrado 160 Fruta 29-127 Leite Desnatado ou 1% 90-120	27 CAL Queijo Frito Empanado^{AIN} c/ Molho Marinara 336 OU Peru Desfiado Sabor Barbecue⁺ c/ Tigela de Pão de Milho^{IN} 360 Palitos de Aipo + Brócolis c/ Ranch 15/55 Fruta 29-127 Leite Desnatado ou 1% 90-120	28 CAL Taco[~] c/ Milho + Edamame + Chips de Tortilha^{IN} 346 OU Nuggets^v c/ Milho + Pão^{IN} 265 Salada Misturada c/ Ranch 18/55 Fruta 29-127 Leite Desnatado ou 1% 90-120	29 CAL Pizza c/ Borda Recheada^{IN} Queijo[^] ou Pepperoni[~] 320-365 OU Sanduíche de Peixe Crocante c/ Batata^{AIN} 360 Salada Misturada c/ Ranch 18/55 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 FEITOS 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>.

5295.22.ar - 9.21 - DFNS
Esta instituição provê oportunidades iguais.

