

# MENU DO ENSINO PRIMÁRIO DE OUTUBRO DE 2021

DIVISÃO DE SERVIÇOS DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

Maryland's Largest School District  
MONTGOMERY COUNTY PUBLIC SCHOOLS

PREÇO DAS REFEIÇÕES		CAFÉ DA MANHÃ		OPÇÕES ALTERNATIVAS DIÁRIAS	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
<b>café da manhã</b>	<b>diário</b>	<b>S</b>	<b>Sand. de Panqueca c/ Linguiça de Carne Sabor Maple<sup>IN/EI</sup></b>	<b>235</b>	<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 c/ o administrador de seu refeitório para suas opções.</p> <p>Cheque o site para mudanças no menu caso haja uma mudança na programação da escola.</p>
<b>pago</b>	<b>\$1.30</b>	<b>T</b>	<b>logurte + Barra de Aveia<sup>IN/EI</sup></b>	<b>220</b>	
<b>reduzido</b>	<b>\$.00</b>	<b>Q</b>	<b>Pres. de Peru<sup>+</sup> + Queijo no Pão Havaiano<sup>IN</sup></b>	<b>186</b>	
<b>almoço</b>	<b>diário</b>	<b>Q</b>	<b>Pão Bagel c/ Salsicha de Carne<sup>IN/EI</sup></b>	<b>235</b>	
<b>pago</b>	<b>\$2.55</b>	<b>S</b>	<b>Rolo de Canela<sup>IN/EI</sup></b>	<b>232</b>	
<b>reduzido</b>	<b>\$.00</b>		<b>SERVIDO DIARIAMENTE</b>		
			Fruta Variada/Suco de Fruta	29-127	
			Leite Desnatado ou 1%	90-120	

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

ALMOÇO				
<p>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 <a href="https://mocofoodcouncil.org/foodassistance">https://mocofoodcouncil.org/foodassistance</a>.</p>				<b>1</b> <sup>CAL</sup> <b>Pizza c/ Borda Recheada<sup>IN</sup> Queijo<sup>^</sup> ou Pepperoni<sup>++</sup></b> <b>320-365</b> <b>OU</b> <b>Sanduíche de Peixe Crocante c/ Batata<sup>IN</sup></b> <b>360</b> Salada Misturada c/ Ranch 18/55 Fruta 29-127 Leite Desnatado ou 1% 90-120

SEMANA DA FAZENDA À ESCOLA DE MARYLAND				
<b>4</b> <sup>CAL</sup> <b>Pedaços de Frango Empanado<sup>IN</sup> c/ Macarrão + Queijo + Pão<sup>IN</sup></b> <b>546</b> <b>OU</b> <b>Tigela de Carne c/ Queijo e Batata<sup>~</sup> + Pão<sup>IN</sup></b> <b>465</b> Mini Cenouras c/ Ranch 30/55 MD Brócolis c/ Ranch 15/55 Fruta 29-127 Leite Desnatado ou 1% 90-120	<b>5</b> <sup>CAL</sup> <b>Tiras de Rabanada<sup>IN</sup> c/ Salsicha<sup>+</sup></b> <b>346</b> <b>OU</b> <b>Almôndegas Teriyaki<sup>~</sup> c/ Arroz c/ Veg.<sup>IN</sup> + Pão<sup>IN</sup></b> <b>370</b> Grão-de-Bico Torrado 160 Tomate-Cereja c/ Ranch 18/55 MD Maçãs Inteiras 77 Fruta 29-127 Leite Desnatado ou 1% 90-120	<b>6</b> <sup>CAL</sup> <b>Cachorro-Quente<sup>+</sup> no Pão<sup>IN</sup> c/ Milho</b> <b>317</b> <b>OU</b> <b>Hambúrguer Vegano<sup>v</sup> no Pão<sup>IN</sup> c/ Batatas Onduladas</b> <b>379</b> Batatinha Assada 110 MD Salada de Espinafre e Passas de Cranberry 64/136 Fruta 29-127 Leite Desnatado ou 1% 90-120	<b>7</b> <sup>CAL</sup> <b>Coxa de Frango<sup>IN</sup> c/ Batatas Temperadas + Pão<sup>IN</sup></b> <b>400</b> <b>OU</b> <b>logurte<sup>^</sup> c/ Granola<sup>IN</sup> + Pote de Morango</b> <b>180/220/90</b> Salada Misturada c/ Ranch 18/55 MD Cubos de Melão 27 Fruta 29-127 Leite Desnatado ou 1% 90-120	<b>8</b> <sup>CAL</sup> <b>Pizza Individual<sup>IN</sup> c/ Queijo ou Pepperoni<sup>++</sup></b> <b>320-330</b> <b>OU</b> <b>Sanduíche de Frango Empanado Apimentado<sup>++IN</sup></b> <b>341</b> 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
<b>11</b> CAL <b>Hambúrguer no Pão<sup>IN</sup></b> <b>c/ Batatas Onduladas 440</b> <b>OU</b> <b>Sand. de Queijo Grelhado<sup>AIN</sup></b> <b>c/ Batatinha Assada 394</b> Mini Cenouras c/ Ranch 35/55 Batatinha Assada 110 Fruta 29-127 Leite Desnatado ou 1% 90-120	<b>12</b> CAL <b>Hambúrguer de Frango</b> <b>Empanado<sup>AIN</sup> no Pão<sup>IN</sup> 341</b> <b>OU</b> <b>Panquecas<sup>IN</sup>c/ Iogurte +</b> <b>Queijo<sup>^</sup> 370</b> Tomate-Cereja c/ Ranch 9/55 Grão-de-Bico Torrado 160 Fruta 29-127 Leite Desnatado ou 1% 90-120	<b>13</b> CAL <b>Espaguete + Almôndegas<sup>~</sup></b> <b>+ Pão<sup>IN</sup> 425/70</b> <b>OU</b> <b>Peru Desfiado Sabor Barbecue +</b> <b>c/ Tigela de Pão de Milho<sup>IN</sup> 360</b> Salada Misturada c/ Ranch 18/55 Fruta 29-127 Leite Desnatado ou 1% 90-120	<b>14</b> CAL <b>Taco<sup>~</sup> c/ Milho + Edamame +</b> <b>Chips de Tortilha<sup>IN</sup> 346</b> <b>OU</b> <b>Nuggets<sup>v</sup> c/ Milho + Pão<sup>IN</sup> 265</b> Molho 25 Salada Misturada c/ Ranch 18/55 Fruta 29-127 Leite Desnatado ou 1% 90-120	<b>15</b> CAL <b>Pizza c/ Borda Recheada<sup>IN</sup> Queijo<sup>^</sup></b> <b>ou Pepperoni<sup>~</sup> 320-365</b> <b>OU</b> <b>Sanduíche de Peixe Crocante</b> <b>c/ Batata<sup>AIN</sup> 360</b> Aipo + Verduras e Legumes Variados c/ Ranch 23/55 Fruta 29-127 Leite Desnatado ou 1% 90-120
<b>18</b> CAL <b>Nuggets de Frango<sup>AIN</sup> c/ c/ Espinafre</b> <b>c/ Queijo + Pão<sup>IN</sup> 401/70</b> <b>OU</b> <b>Almôndegas Teriyaki<sup>~</sup> c/ Arroz</b> <b>c/ Veg.<sup>IN</sup> + Pão<sup>IN</sup> 370</b> Mini Cenouras + Tomate-Cereja c/ Ranch 44/55 Fruta 29-127 Leite Desnatado ou 1% 90-120	<b>19</b> CAL <b>Tiras de Rabanada<sup>IN</sup> c/ Salsicha<sup>^</sup> 346</b> <b>OU</b> <b>Queijo Frito Empanado<sup>AIN</sup> c/</b> <b>Brócolis 440</b> Aipo c/ Ranch 3/55 Grão-de-Bico Torrado 160 Fruta 29-127 Leite Desnatado ou 1% 90-120	<b>20</b> CAL <b>Cachorro-Quente<sup>+</sup> no Pão<sup>IN</sup></b> <b>c/ Batatinha Assada 422</b> <b>OU</b> <b>Hambúrguer Vegano<sup>v</sup> no Pão<sup>IN</sup></b> <b>c/ Batatas Onduladas 379</b> Batatinha Assada 110 Salada Misturada c/ Ranch 18/55 Fruta 29-127 Leite Desnatado ou 1% 90-120	<b>21</b> CAL <b>Mini Tacos Macios de Frango<sup>AIN</sup></b> <b>c/ Milho 205/160</b> <b>OU</b> <b>Iogurte<sup>^</sup> c/ Granola<sup>IN</sup> + Pote de</b> <b>Morango 180/220/90</b> Molho 25 Salada Misturada c/ Ranch 18/55 Fruta 29-127 Leite Desnatado ou 1% 90-120	<b>22</b> CAL <b>Pizza Individual<sup>IN</sup> c/ Queijo ou</b> <b>Pepperoni<sup>~</sup> 320-330</b> <b>OU</b> <b>Sanduíche de Frango Empanado</b> <b>Apimentado<sup>AIN</sup> 341</b> Fatias de Pepino + Verduras e Legumes Variados c/ Ranch 20/55 Fruta 29-127 Leite Desnatado ou 1% 90-120
<b>25</b> CAL <b>Hambúrguer no Pão<sup>IN</sup></b> <b>c/ Batatas Onduladas 440</b> <b>OU</b> <b>Sand. de Queijo Grelhado<sup>AIN</sup></b> <b>c/ Batatinha Assada 394</b> Mini Cenouras 30 Fruta Variada Fruta 29-127 Leite Desnatado ou 1% 80-120	<b>26</b> CAL <b>Hambúrguer de Frango</b> <b>Empanado<sup>AIN</sup> no Pão<sup>IN</sup> 341</b> <b>OU</b> <b>Panquecas<sup>IN</sup>c/ Iogurte +</b> <b>Queijo<sup>^</sup> 370</b> Tomate-Cereja c/ Ranch 9/55 Grão-de-Bico Torrado 160 Fruta 29-127 Leite Desnatado ou 1% 90-120	<b>27</b> CAL <b>Queijo Frito Empanado<sup>AIN</sup> c/</b> <b>Molho Marinara 336</b> <b>OU</b> <b>Peru Desfiado Sabor Barbecue<sup>+</sup> c/</b> <b>Tigela de Pão de Milho<sup>IN</sup> 360</b> Palitos de Aipo + Brócolis c/ Ranch 15/55 Fruta 29-127 Leite Desnatado ou 1% 90-120	<b>28</b> CAL <b>Taco<sup>~</sup> c/ Milho + Edamame +</b> <b>Chips de Tortilha<sup>IN</sup> 346</b> <b>OU</b> <b>Nuggets<sup>v</sup> c/ Milho + Pão<sup>IN</sup> 265</b> Salada Misturada c/ Ranch 18/55 Fruta 29-127 Leite Desnatado ou 1% 90-120	<b>29</b> CAL <b>Pizza c/ Borda Recheada<sup>IN</sup> Queijo<sup>^</sup></b> <b>ou Pepperoni<sup>~</sup> 320-365</b> <b>OU</b> <b>Sanduíche de Peixe Crocante</b> <b>c/ Batata<sup>AIN</sup> 360</b> 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.

## OPÇÕES À LA CARTE

*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/jpgra.pdf](http://www.montgomeryschoolsmd.org/departments/policy/pdf/jpgra.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.

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

