

# MENU PRÉ-K/HEADSTART DE OUTUBRO DE 2021

Maryland's Largest School District

MONTGOMERY COUNTY PUBLIC SCHOOLS

DIVISÃO DE SERVIÇOS DE  
ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

	CAFÉ DA MANHÃ		OPÇÕES ALTERNATIVAS DIÁRIAS	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
<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>	<p><b>S</b> Sand. de Panqueca c/ Linguiça de Carne Sabor Maple<sup>~IN/EI</sup> <b>235</b></p> <p><b>T</b> Iogurte + Barra de Aveia<sup>^IN/EI</sup> <b>220</b></p> <p><b>Q</b> Pres. de Peru<sup>+</sup> + Queijo no Pão Havaiano<sup>IN</sup> <b>186</b></p> <p><b>Q</b> Pão Bagel c/ Salsicha de Carne<sup>~IN/EI</sup> <b>235</b></p> <p><b>S</b> Rolo de Canela<sup>^IN/EI</sup> <b>232</b></p> <p style="text-align: center;"><b>SERVIDO DIARIAMENTE</b></p> <p>Fruta Variada/Suco de Fruta 29-127 Leite Desnatado ou 1% 90-120</p>	<p><i>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 do seu refeitório para suas opções.</i></p> <p><i>Cheque o site para mudanças no menu caso haja uma mudança na programação da escola.</i></p>	<p>Informações nutricionais, alergênicos e de alimentos sem glúten estão disponíveis na web no endereço <a href="http://www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/">www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/</a></p> <p>Observe que as calorias calculadas de algumas das opções principais podem incluir um item integral que varia entre 70-180 calorias.</p>	
SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<p><b>Abreviaturas, Siglas e Símbolos:</b> ~Carne Bovina Cal = Calorias ^Sem Carne a.Amendoim +Carne de Ave *Carne de Porco v.Vegano IN = Integral</p>				
ALMOÇO				
				<p><b>1</b> <sup>CAL</sup> <b>Pizza c/ Borda Recheada<sup>^IN</sup></b> <b>320</b></p> <p>Salada Misturada c/ Ranch 18/55 Fruta 29-127 Leite Desnatado ou 1% 90-120</p>
<p><b>4</b> <sup>CAL</sup> <b>Pedaços de Frango Empanado<sup>+IN</sup></b> <b>c/ Macarrão + Queijo + Pão<sup>IN</sup></b> <b>546</b></p> <p>Mini Cenouras c/ Ranch 35/55 Fruta 29-127 Leite Desnatado ou 1% 90-120</p>	<p><b>5</b> <sup>CAL</sup> <b>Almôndegas Teriyaki~ c/ Arroz</b> <b>c/ Veg.<sup>IN</sup> + Pão<sup>IN</sup></b> <b>370</b></p> <p>Fruta 29-127 Leite Desnatado ou 1% 90-120</p>	<p><b>6</b> <sup>CAL</sup> <b>Cachorro-Quente<sup>+</sup> no Pão<sup>IN</sup></b> <b>c/ Milho</b> <b>317</b></p> <p>Fruta 29-127 Leite Desnatado ou 1% 90-120</p>	<p><b>7</b> <sup>CAL</sup> <b>Coxa de Frango<sup>+IN</sup>c/ Batatas</b> <b>Temperadas + Pão<sup>IN</sup></b> <b>400</b></p> <p>Fruta 29-127 Leite Desnatado ou 1% 90-120</p>	<p><b>8</b> <sup>CAL</sup> <b>Pizza Individual de Queijo<sup>^IN</sup></b> <b>330</b></p> <p>Aipo c/ Ranch 3/55 Fruta 29-127 Leite Desnatado ou 1% 90-120</p>

# MENU PRÉ-K/HEADSTART 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> Fruta 29-127 Leite Desnatado ou 1% 90-120	<b>12</b> CAL <b>Panquecas<sup>IN</sup>c/ Iogurte</b> <b>+ Queijo<sup>^</sup> 370</b> Tomate-Cereja c/ Ranch 9/55 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> 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> Molho 25 Fruta 29-127 Leite Desnatado ou 1% 90-120	<b>15</b> CAL <b>Pizza c/ Borda Recheada<sup>^IN</sup></b> <b>320</b> Salada Misturada c/ Ranch 18/55 Fruta 29-127 Leite Desnatado ou 1% 90-120
<b>18</b> CAL <b>Nuggets de Frango<sup>+IN</sup> c/</b> <b>Espinafre c/ Queijo + Pão<sup>IN</sup></b> <b>401/70</b> Mini Cenouras c/ Ranch 35/55 Fruta 29-127 Leite Desnatado ou 1% 90-120	<b>19</b> CAL <b>Queijo Frito Empanado<sup>IN</sup></b> <b>c/ Brócolis 440</b> 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> Fruta 29-127 Leite Desnatado ou 1% 90-120	<b>21</b> CAL <b>Mini Tacos Macios de Frango<sup>+IN</sup></b> <b>c/ Milho 205/160</b> Molho 25 Fruta 29-127 Leite Desnatado ou 1% 90-120	<b>22</b> CAL <b>Pizza Individual de Queijo<sup>^IN</sup></b> <b>330</b> Salada Misturada c/ Ranch 18/55 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> Fruta 29-127 Leite Desnatado ou 1% 90-120	<b>26</b> CAL <b>Panquecas<sup>IN</sup>c/ Iogurte</b> <b>+ Queijo<sup>^</sup> 370</b> Tomate-Cereja c/ Ranch 9/55 Fruta 29-127 Leite Desnatado ou 1% 90-120	<b>27</b> CAL <b>Queijo Frito Empanado<sup>^IN</sup></b> <b>c/ Molho Marinara 336</b> Aipo c/ Ranch 3/55 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> Molho 25 Fruta 29-127 Leite Desnatado ou 1% 90-120	<b>29</b> CAL <b>Pizza c/ Borda Recheada<sup>^IN</sup></b> <b>320</b> Salada Misturada c/ Ranch 18/55 Fruta 29-127 Leite Desnatado ou 1% 90-120

