

# MENU PRÉ-K/HEADSTART DE OUTUBRO DE 2021

Maryland's Largest School District

MONTGOMERY COUNTY PUBLIC SCHOOLS

DIVISÃO DE SERVIÇOS DE  
ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

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/ Linguíça de Carne Sabor Maple<sup>~IN/EI</sup></b>	<b>235</b>	<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>
<b>pago</b>	<b>\$1.30</b>	<b>T</b>	<b>logurte + Barra de Avelã<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

Abreviaturas, Siglas e Símbolos: ~Carne Bovina Cal = Calorias ^Sem Carne a.Amendoim +Carne de Ave \*Carne de Porco v.Vegano IN = Integral

## ALMOÇO

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>.

**4** <sup>CAL</sup>  
**Pedaços de Frango Empanado<sup>+IN</sup>**  
**c/ Macarrão + Queijo + Pão<sup>IN</sup>**  
**546**

Mini Cenouras c/ Ranch 35/55  
Fruta 29-127  
Leite Desnatado ou 1% 90-120

**5** <sup>CAL</sup>  
**Almôndegas Teriyaki~ c/ Arroz**  
**c/ Veg.<sup>IN</sup> + Pão<sup>IN</sup>**  
**370**

Fruta 29-127  
Leite Desnatado ou 1% 90-120

**6** <sup>CAL</sup>  
**Cachorro-Quente<sup>+</sup> no Pão<sup>IN</sup>**  
**c/ Milho**  
**317**

Fruta 29-127  
Leite Desnatado ou 1% 90-120

**7** <sup>CAL</sup>  
**Coxa de Frango<sup>+IN</sup>c/ Batatas**  
**Temperadas + Pão<sup>IN</sup>**  
**400**

Fruta 29-127  
Leite Desnatado ou 1% 90-120

**1** <sup>CAL</sup>  
**Pizza c/ Borda Recheada<sup>^IN</sup>**  
**320**

Salada Misturada c/ Ranch 18/55  
Fruta 29-127  
Leite Desnatado ou 1% 90-120

**8** <sup>CAL</sup>  
**Pizza Individual de Queijo<sup>^IN</sup>**  
**330**

Aipo c/ Ranch 3/55  
Fruta 29-127  
Leite Desnatado ou 1% 90-120

# 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

