

MENU DO ENSINO SECUNDÁRIO DE OUTUBRO DE 2021

SEGUNDA 04/10/21		TERÇA 05/10/21		QUARTA 06/10/21		QUINTA 07/10/21		SEXTA 08/10/21	
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									
Frango ao Molho de Tangerina⁺ c/ Arroz c/ Veg.^{IN} 430		Macarrão c/ Queijo c/ Pedacos de Frango Empanado^{IN} + Pão^{IN} 437		Cheeseburger de Bacon[~] no Pão^{IN} 380		Tigela de Frango ao Ranch⁺ 609		Nachos[~] c/ Pedacos de Tortilha^{IN} + Salsa 422-453	
OU		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		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		Queijo Frito Empanado^{IN} c/ Molho Marinara 433		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		Cachorro-Quente⁺ no Pão^{IN} 310		Pizza c/ Borda Recheada^{IN} Queijo[^] ou Pepperoni⁺ 320-365		Pizza Redonda^{IN} Queijo[^] ou Pepperoni⁺ 330-350	
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		Sand. Frio Tipo Sub^{IN} 241-377	
Mini Cenouras 35		Salada Tipo Caesar 8		Batatas Onduladas 110		Batatinha Assada 110		Batatinha Assada 110	
Batatas Temperadas 140		Batatas Onduladas 110		Feijão Tipo Ranchero 182		Grão-de-Bico Torrado 160		Grão-de-Bico Torrado 160	
Porção de Salada 19		Feijão Tipo Ranchero 182		Fruta 29-127		Porção de Salada 19		Porção de Salada 19	
Fruta 29-127		Fruta 29-127				Fruta 29-127		Fruta 29-127	
		Aipo + Tomate-Cereja c/ Molho Ranch 9/55						Milho Assado 107	
		Fruta 29-127						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 c/ o administrador da sua cafeteria para suas opções. 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 OUTUBRO DE 2021

SEGUNDA 11/10/21		TERÇA 12/10/21		QUARTA 13/10/21		QUINTA 14/10/21		SEXTA 15/10/21	
CAL		CAL		CAFÉ DA MANHÃ		CAL		CAL	
Sand. de Panqueca c/ Linguiça de Carne Sabor Maple^{IN/EI} 143	logurte + Barra de Aveia^{IN/EI} 220	Suco de Laranja 60	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 Maçã 60
Suco de Maçã 60	Suco de Laranja 60	Fruta 29-127	Suco de Maçã 60	Fruta 29-127	Fruta 29-127	Fruta 29-127	Fruta 29-127	Fruta 29-127	Fruta 29-127
Fruta 29-127	Fruta 29-127	Leite 90-120	Fruta 29-127	Leite 90-120	Leite 90-120	Leite 90-120	Leite 90-120	Leite 90-120	Leite 90-120
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	Sand. de Carne e Queijo^{IN} c/ Cebola + Pimentão + Rodelas de Cebola^{IN} 440	Frango à Moda do Sul dos EUA⁺ Tigela Energética 609	Nachos[~] c/ Pedacos de Tortilha^{IN} + Salsa 422-453					
OU	OU	OU	OU	OU					
Nuggets Veg.^vc/ Pão^{IN} 260	Carne de Hambúrguer Veg.^v no Pão^{IN} 330-350	Tigela Energética de Vegetais^v 581	Nuggets Veg.^vc/ 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	Queijo Frito Empanado^{IN} c/ Molho Marinara 433	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	Cachorro-Quente⁺ no Pão^{IN} 310	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	Sand. Frio Tipo Sub^{IN} 241-377	Sand. Frio Tipo Sub^{IN} 241-377	Sand. Frio Tipo Sub^{IN} 241-377					
Mini Cenouras 35	Batatinha Assada 110	Salada Tipo Caesar 8	Batatinha Assada 110	Batatinha Assada 110					
Batatas Temperadas 140	Porção de Salada 19	Batatas Onduladas 110	Grão-de-Bico Torrado 160	Milho Assado 107					
Porção de Salada 19	Aipo + Tomate-Cereja c/ Molho Ranch 9/55	Feijão Tipo Ranchero 182	Porção de Salada 19	Alface Picada + Tomate Picado 13					
Fruta 29-127	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 c/ o administrador da sua cafeteria para suas opções. 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 OUTUBRO DE 2021

SEGUNDA 18/10/21		TERÇA 19/10/21		QUARTA 20/10/21		QUINTA 21/10/21		SEXTA 22/10/21	
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									
Frango ao Molho de Tangerina⁺ c/ Arroz c/ Veg.^{IN} 430		Macarrão c/ Queijo c/ Pedacos de Frango Empanado^{IN} + Pão^{IN} 437		Cheeseburger de Bacon^{~*} no Pão^{IN} 380		Tigela de Frango ao Ranch⁺ 609		Nachos[~] c/ Pedacos de Tortilha^{IN} + Salsa 422-453	
OU		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		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		Queijo Frito Empanado^{IN} c/ Molho Marinara 433		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		Cachorro-Quente⁺ no Pão^{IN} 310		Pizza c/ Borda Recheada^{IN} Queijo[^] ou Pepperoni⁺ 320-365		Pizza Redonda^{IN} Queijo[^] ou Pepperoni⁺ 330-350	
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		Hambúrguer de Frango Apimentado^{IN} no Pão^{IN} 400	
Mini Cenouras 35		Batatinha Assada 110		Salada Tipo Caesar 8		Batatinha Assada 110		Sand. Frio Tipo Sub^{IN} 241-377	
Batatas Temperadas 140		Porção de Salada 19		Batatas Onduladas 110		Grão-de-Bico Torrado 160		Milho Assado 107	
Porção de Salada 19		Aipo + Tomate-Cereja c/ Molho Ranch 9/55		Feijão Tipo Ranchero 182		Porção de Salada 19		Alface Picada + Tomate Picado 13	
Fruta 29-127		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 c/ o administrador da sua cafeteria para suas opções. 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 OUTUBRO DE 2021

SEGUNDA 25/10/21		TERÇA 26/10/21		QUARTA 27/10/21		QUINTA 28/10/21		SEXTA 29/10/21	
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	Suco de Laranja 60	Pres. de Peru* + Queijo no Pão Havaiano^{IN/EI} 186	Suco de Laranja 60	Mini Bagel c/ Carne + Queijo^{IN/EI} 235	Suco de Laranja 60	Rolo de Canela^{IN/EI} 232	Suco de Maçã 60	
Suco de Maçã 60	Fruta 29-127	Fruta 29-127	Suco de Maçã 60	Fruta 29-127	Fruta 29-127	Fruta 29-127	Fruta 29-127	Fruta 29-127	
Fruta 29-127	Leite 90-120	Leite 90-120	Fruta 29-127	Leite 90-120	Leite 90-120	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	Sand. de Carne e Queijo^{IN} c/ Cebola + Pimentão + Rodelas de Cebola^{IN} 440	Frango à Moda do Sul dos EUA⁺ Tigela Energética 609	Nachos[~] c/ Pedacos de Tortilha^{IN} + Salsa 422-453					
OU	OU	OU	OU	OU					
Nuggets Veg.^vc/ Pão^{IN} 260	Carne de Hambúrguer Veg.^v no Pão^{IN} 330-350	Tigela Energética de Vegetais^v 581	Nuggets Veg.^vc/ 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	Queijo Frito Empanado^{IN} c/ Molho Marinara 433	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	Cachorro-Quente⁺ no Pão^{IN} 310	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	Sand. Frio Tipo Sub^{IN} 241-377	Sand. Frio Tipo Sub^{IN} 241-377	Sand. Frio Tipo Sub^{IN} 241-377					
Mini Cenouras 35	Batatinha Assada 110	Salada Tipo Caesar 8	Batatinha Assada 110	Batatinha Assada 110					
Batatas Temperadas 140	Porção de Salada 19	Batatas Onduladas 110	Batatas Temperadas 140	Batatas Temperadas 140					
Porção de Salada 19	Aipo + Tomate-Cereja c/ Molho Ranch 9/55	Feijão Tipo Ranchero 182	Porção de Salada 19	Alface Picada + Tomate Picado 13					
Fruta 29-127	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 c/ o administrador da sua cafeteria para suas opções. 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.

