

MENU DO HEADSTART/PRÉ-K DE SETEMBRO DE 2021

SEGUNDA 6/9/21	TERÇA 7/9/21	QUARTA 8/9/21	QUINTA 9/9/21	SEXTA 10/9/21
CAFÉ DA MANHÃ				
		CAL		
FERIADO	NÃO HAVERÁ AULA	Sand. de 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
		Fruta 29-127	Fruta 29-127	Fruta 29-127
		Leite 90-120	Leite 90-120	Leite 90-120
ALMOÇO				
FERIADO	NÃO HAVERÁ AULA	Cachorro-Quente⁺ no Pão^{IN} c/ Milho 317	Coxa de Frango^{^IN} c/ Batatas Temperadas + Pão^{IN} 400	Pizza Individual^{^IN} 330
		Fruta 29-127	Fruta 29-127	Salada Misturada c/ Ranch 18/55
		Leite 90-120	Leite 90-120	Fruta 29-127
				Leite 90-120
13/9/21	14/9/21	15/9/21	16/9/21	17/9/21
Carne de Hambúrguer no Pão^{~IN} c/ Batatas Onduladas 418	Panquecas^{^IN} + Iogurte⁺ Queijo 349	Queijo Frito Empanado^{^IN} c/ Molho Marinara 487	NÃO HAVERÁ AULA	Pizza c/ Borda Recheada^{^IN} 320
Fruta 29-127	Tomate-Cereja c/ Ranch 9/55	Fruta 29-127		Aipo c/ Ranch 4/55
Leite 90-120	Fruta 29-127	Fruta 29-127		Fruta 29-127
	Leite 90-120	Leite 90-120		Leite 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 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.

Abreviaturas, Siglas e Símbolos: ~ Carne Bovina Cal Calorias ^{EI} Embalado Individualmente [^] Sem Carne ^{^a} Amendoim ^{*} Carne de Porco ^{*} Carne de Ave ^v Vegano ^{IN} = Integral

O menu está sujeito a mudanças de acordo com o fornecimento dos produtos. Esta instituição prevê oportunidades iguais.

MENU DO HEADSTART/PRÉ-K DE SETEMBRO DE 2021

SEGUNDA 20/9/21		TERÇA 21/9/21		QUARTA 22/9/21		QUINTA 23/9/21		SEXTA 24/9/21	
CAL		CAL		CAFÉ DA MANHÃ				CAL	
Sand. de Panqueca c/ Linguiça de Carne Sabor Maple^{~IN/EI} 143		Iogurte + Barra de Aveia^{^IN/EI} 220		Sand. de 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									
Pedaços de Frango Empanado^{^IN} c/ Macarrão + Queijo + Pão^{IN} 546		Tigela de Carne c/ Queijo e Batata[~] c/ Batatas Temperadas + Pão^{IN} 465		Cachorro-Quente⁺ no Pão^{IN} c/ Feijão Ranchero 430		Mini Tacos de Frango c/ Tortilha Macia^{^IN} c/ Milho 365		Pizza Individual^{^IN} 330	
Salada Misturada c/ Ranch 18/55		Fruta 29-127		Fruta 29-127		Fruta 29-127		Salada Misturada c/ Ranch 18/55	
Fruta 29-127		Leite 90-120		Leite 90-120		Leite 90-120		Fruta 29-127	
Leite 90-120								Leite 90-120	
27/9/21		28/9/21		29/9/21		30/9/21		1/10/21	
Carne de Hambúrguer no Pão^{~IN} c/ Batatas Onduladas 418		Panquecas^{^IN} + Iogurte+ Queijo 349		Queijo Frito Empanado^{^IN} c/ Molho Marinara 487		Taco[~] c/ Milho + Edamame 184		Pizza c/ Borda Recheada^{^IN} 320	
Fruta 29-127		Tomate-Cereja c/ Ranch 9/55		Fruta 29-127		Chips de Tortilha ^{IN} 110		Salada Misturada c/ Ranch 18/55	
Leite 90-120		Fruta 29-127		Leite 90-120		Fruta 29-127		Fruta 29-127	
		Leite 90-120				Leite 90-120		Leite 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 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.

Abreviaturas, Siglas e Símbolos: ~ Carne Bovina Cal Calorias ^{EI} Embalado Individualmente [^] Sem Carne ^a Amendoim ⁺ Carne de Porco ⁻ Carne de Ave ^v Vegano ^{IN} = Integral

O menu está sujeito a mudanças de acordo com o fornecimento dos produtos. Esta instituição prevê oportunidades iguais.