

MENU DO ENSINO SECUNDÁRIO DE AGOSTO/SETEMBRO DE 2021

SEGUNDA 30/8/21	TERÇA 31/8/21	QUARTA 1/9/21	QUINTA 2/9/21	SEXTA 3/9/21 NÃO HÁ DISTRIBUIÇÃO DE REFEIÇÕES NO SÁBADO + DOMINGO	
CAL	CAL	CAL	CAFÉ DA MANHÃ		
Sand. de Panqueca c/ Linguiça de Carne Sabor Maple^{^IN/EI} 143 Suco de Maçã 60 Fruta 29-127 Leite 90-120	logurte + Barra de Aveia^{^IN/EI} 220 Suco de Laranja 60 Fruta 29-127 Leite 90-120	Pres. de Peru⁺ + Queijo no Pão Havaiano^{IN/EI} 186 Suco de Maçã 60 Fruta 29-127 Leite 90-120	Mini Bagel c/ Carne + Queijo^{IN/EI} 235 Suco de Laranja 60 Fruta 29-127 Leite 90-120	Rolo de Canela^{^IN/EI} 232 Suco de Maçã 60 Fruta 29-127 Leite 90-120	
				Panquecas^{^IN} 210 Suco de Laranja 60 Fruta 29-127 Leite 90-120	
				Mini Bagel de Canela^{^IN/EI} 240 Suco de Laranja 60 Fruta 29-127 Leite 90-120	
ALMOÇO					
Frango ao Molho de Tangerina⁺ c/ Arroz c/ Veg.^{IN} 430 OU Nuggets Veg.^v c/ Pão^{IN} 260 Sand. Frio Tipo Sub^{IN} 241-377 Hambúrguer de Frango Apimentado^{^IN} no Pão^{IN} 400 Pizza c/ Borda Recheada^{IN} Queijo[^] ou Pepperoni⁺ 320-365 Mini Cenouras 35 Batatas Temperadas 140 Porção de Salada 19 Fruta 29-127	Macarrão c/ Queijo c/ Pedações de Frango Empanado^{^IN} c/ Pão^{IN} 437 OU Sand. Frio Tipo Sub^{IN} 241-377 Hambúrguer[~] ou Cheeseburger[~] no Pão^{IN} 270-288 Pizza Redonda^{IN} Queijo[^] ou Pepperoni⁺ 330-350 Carne de Hambúrguer Veg.^v no Pão^{IN} 330-350 Batatinha Assada 110 Porção de Salada 19 Aipo + Tomate-Cereja c/ Molho Ranch 9/55 Fruta 29-127	Cheeseburger de Bacon[~] no Pão de Pretzel^{IN} 551 OU Queijo Frito Empanado^{^IN} c/ Molho Marinara 433 Sand. Frio Tipo Sub^{IN} 241-377 Cachorro-Quente⁺ no Pão^{IN} 310 Tigela Energética de Vegetais^v 581 Salada Tipo Caesar 8 Batatas Onduladas 110 Feijão Tipo Ranchero 182 Fruta 29-127	Tigela de Frango ao Ranch⁺ 681 OU Nuggets Veg.^v c/ Pão^{IN} 260 Sand. Frio Tipo Sub^{IN} 241-377 Pizza Redonda^{IN} Queijo[^] ou Pepperoni⁺ 330-350 Hambúrguer de Frango Apimentado^{^IN} no Pão^{IN} 400 Batatinha Assada 110 Grão-de-Bico Torrado 160 Porção de Salada 19 Fruta 29-127	Nachos[~] c/ Molho de Queijo + Salsa 422-453 OU Sand. Frio Tipo Sub^{IN} 241-377 Hambúrguer[~] ou Cheeseburger[~] no Pão^{IN} 270-288 Pizza c/ Borda Recheada^{IN} Queijo[^] ou Pepperoni⁺ 320-365 Carne de Hambúrguer Veg.^v no Pão^{IN} 330-350 Milho Assado 107 Alface Picada + Tomate Picado 13 Batatas Temperadas 140 Fruta 29-127	Sand. de Almôndega[~] Tipo Sub^{IN} 337 Suco de Vegetais 40 Pote c/ Molho Marinara 45 Porção de Salada 19 Fruta 29-127
				Sand. de Costela Bovina c/ Molho Barbecue^{~IN/EI} 282 Mini Cenouras 35 Suco de Vegetais 40 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.

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 ENSINO SECUNDÁRIO DE SETEMBRO DE 2021

SEGUNDA 6/9/21	TERÇA 7/9/21	QUARTA 8/9/21	QUINTA 9/9/21	SEXTA 10/9/21 NÃO HÁ DISTRIBUIÇÃO DE REFEIÇÕES NO SÁBADO + DOMINGO	
CAL CAFÉ DA MANHÃ					
FERIADO	NÃO HAVERÁ AULA	Pres. de Peru* + Queijo no Pão Havaiano^{IN/EI} 186 Suco de Maçã 60 Fruta 29-127 Leite 90-120	Mini Bagel c/ Carne + Queijo^{IN/EI} 235 Suco de Laranja 60 Fruta 29-127 Leite 90-120	Rolo de Canela^{^IN/EI} 232 Suco de Maçã 60 Fruta 29-127 Leite 90-120	
CAL ALMOÇO					
FERIADO	NÃO HAVERÁ AULA	Sand. de Carne e Queijo^{-IN} c/ Cebola + Pimentão + Rodelas de Cebola^{IN} 440 OU Queijo Frito Empanado^{^IN} c/ Molho Marinara 433 Sand. Frio Tipo Sub^{IN} 241-377 Cachorro-Quente* no Pão^{IN} 310 Tigela Energética de Vegetais^v 581 Salada Tipo Caesar 8 Batatas Onduladas 110 Feijão Tipo Ranchero 182 Fruta 29-127	Frango à Moda do Sul dos EUA* Tigela Energética 609 OU Nuggets Veg.^v c/ Pão^{IN} 260 Sand. Frio Tipo Sub^{IN} 241-377 Pizza Redonda^{IN} Queijo[^] ou Pepperoni* 330-350 Hambúrguer de Frango Apimentado^{+IN} no Pão^{IN} 400 Batatinha Assada 110 Grão-de-Bico Torrado 160 Porção de Salada 19 Fruta 29-127	Frango c/ Molho Doce Apimentado* c/ Arroz c/ Veg.^{IN} 326 OU Sand. Frio Tipo Sub^{IN} 241-377 Hambúrguer⁻ ou Cheeseburger⁻ no Pão^{IN} 270-288 Pizza c/ Borda Recheada^{IN} Queijo[^] ou Pepperoni* 320-365 Carne de Hambúrguer Veg.^v no Pão^{IN} 330-350 Milho Assado 107 Alface Picada + Tomate Picado 13 Batatas Temperadas 146 Fruta 29-127	Massa c/ Molho de Queijo^{^IN} 428 Pote c/ Molho Marinara 45 Porção de Salada 19 Fruta 29-127
CAL					
		Mini Bagel de Canela^{^IN/EI} 240 Suco de Laranja 60 Fruta 29-127 Leite 90-120		Mini Bagel de Canela^{^IN/EI} 240 Suco de Laranja 60 Fruta 29-127 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 ENSINO SECUNDÁRIO DE SETEMBRO DE 2021

SEGUNDA 13/9/21		TERÇA 14/9/21		QUARTA 15/9/21		QUINTA 16/9/21		SEXTA 17/9/21 NÃO HÁ DISTRIBUIÇÃO DE REFEIÇÕES NO SÁBADO + DOMINGO									
CAL		CAL		CAL		CAFÉ DA MANHÃ		CAL									
Sand. de Panqueca c/ Linguiça de Carne Sabor Maple^{~IN/EI} 143 Suco de Maçã 60 Fruta 29-127 Leite 90-120		logurte + Barra de Aveia^{^IN/EI} 220 Suco de Laranja 60 Fruta 29-127 Leite 90-120		Pres. de Peru* + Queijo no Pão Havaiano^{IN/EI} 186 Suco de Maçã 60 Fruta 29-127 Leite 90-120		NÃO HAVERÁ AULA		Rolo de Canela^{^IN/EI} 232 Suco de Maçã 60 Fruta 29-127 Leite 90-120		Panquecas^{^IN} 210 Suco de Laranja 60 Fruta 29-127 Leite 90-120		Mini Bagel de Canela^{^IN/EI} 240 Suco de Laranja 60 Fruta 29-127 Leite 90-120					
ALMOÇO																	
Pedaços de Frango Apimentado^{^IN} c/ Molho de Espinafre e Queijo, Salsa + Pão^{IN} 434 OU Nuggets Veg. ^v c/ Pão ^{IN} 260 Sand. Frio Tipo Sub ^{IN} 241-377 Hambúrguer de Frango Apimentado ^{^IN} no Pão ^{IN} 400 Pizza c/ Borda Recheada ^{IN} Queijo [^] ou Pepperoni ⁺ 320-365 Mini Cenouras 35 Batatas Temperadas 140 Porção de Salada 19 Fruta 29-127			Coxa de Frango⁺ c/ Purê de Batata + Pão^{IN} 332 OU Sand. Frio Tipo Sub ^{IN} 241-377 Hambúrguer [~] ou Cheeseburger [~] no Pão ^{IN} 270-288 Pizza Redonda ^{IN} Queijo [^] ou Pepperoni ⁺ 330-350 Carne de Hambúrguer Veg. ^v no Pão ^{IN} 330-350 Batatinha Assada 110 Porção de Salada 19 Aipo + Tomate-Cereja c/ Molho Ranch 9/55 Fruta 29-127			Sand. de Carne e Queijo^{~IN} c/ Cebola + Pimentão + Rodelas de Cebola^{IN} 440 OU Queijo Frito Empanado ^{^IN} c/ Molho Marinara 433 Sand. Frio Tipo Sub ^{IN} 241-377 Cachorro-Quente ⁺ no Pão ^{IN} 310 Tigela Energética de Vegetais ^v 581 Salada Tipo Caesar 8 Batatas Onduladas 110 Feijão Tipo Ranchero 182 Fruta 29-127			NÃO HAVERÁ AULA			Frango c/ Molho Doce Apimentado⁺ c/ Arroz c/ Veg.^{IN} 326 OU Sand. Frio Tipo Sub ^{IN} 241-377 Hambúrguer [~] ou Cheeseburger [~] no Pão ^{IN} 270-288 Pizza c/ Borda Recheada ^{IN} Queijo [^] ou Pepperoni ⁺ 320-365 Carne de Hambúrguer Veg. ^v no Pão ^{IN} 330-350 Milho Assado 107 Alface Picada + Tomate Picado 13 Batatas Temperadas 146 Fruta 29-127			Massa c/ Molho de Queijo^{^IN} 428 Pote c/ Molho Marinara 45 Porção de Salada 19 Fruta 29-127 Mini Tacos de Carne^{~IN} 327 Milho Assado 107 Alface Picada + Tomate Picado 13 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.

Abreviaturas, Siglas e Símbolos: ~ Carne Bovina Cal Calorias ^{EI} Embalado Individualmente [^] Sem Carne ^a Amendoim ⁺ Carne de Porco ^v 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 ENSINO SECUNDÁRIO DE SETEMBRO DE 2021

SEGUNDA 20/9/21		TERÇA 21/9/21		QUARTA 22/9/21		QUINTA 23/9/21		SEXTA 24/9/21 NÃO HÁ DISTRIBUIÇÃO DE REFEIÇÕES NO SÁBADO + DOMINGO					
CAL		CAL		CAL		CAFÉ DA MANHÃ		CAL					
Sand. de Panqueca c/ Linguiça de Carne Sabor Maple^{~IN/EI} 143		logurte + 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		Panquecas^{^IN} 210		Mini Bagel de Canela^{^IN/EI} 240	
Suco de Maçã 60		Suco de Laranja 60		Suco de Maçã 60		Suco de Laranja 60		Suco de Maçã 60		Suco de Laranja 60		Suco de Laranja 60	
Fruta 29-127		Fruta 29-127		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		Leite 90-120		Leite 90-120	
ALMOÇO													
Pedaços de Frango Apimentado^{^IN} c/ Molho de Espinafre e Queijo, Salsa + 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		Frango c/ Molho Doce Apimentado⁺ c/ Arroz c/ Veg.^{IN} 326		Massa c/ Molho de Queijo^{^IN} 428		Mini Tacos de Carne^{-IN} 327	
OU		Sand. Frio Tipo Sub^{IN} 241-377		OU		OU		OU		Pote c/ Molho Marinara 45		Milho Assado 107	
Nuggets Veg.^vc/ Pão^{IN} 260		Hambúrguer[~] ou Cheeseburger[~] no Pão^{IN} 270-288		OU		Nuggets Veg.^vc/ Pão^{IN} 260		Sand. Frio Tipo Sub^{IN} 241-377		Porção de Salada 19		Alface Picada + Tomate Picado 13	
Sand. Frio Tipo Sub^{IN} 241-377		Pizza Redonda^{IN} Queijo[^] ou Pepperoni⁺ 330-350		OU		Sand. Frio Tipo Sub^{IN} 241-377		Pizza Redonda^{IN} Queijo[^] ou Pepperoni⁺ 330-350		Fruta 29-127		Fruta 29-127	
Hambúrguer de Frango Apimentado^{^IN} no Pão^{IN} 400		Carne de Hambúrguer Veg.^v no Pão^{IN} 330-350		OU		Pizza Redonda^{IN} Queijo[^] ou Pepperoni⁺ 330-350		Hambúrguer[~] ou Cheeseburger[~] no Pão^{IN} 270-288					
Pizza c/ Borda Recheada^{IN} Queijo[^] ou Pepperoni⁺ 320-365		Batatinha Assada 110		Cachorro-Quente⁺ no Pão^{IN} 310		Hambúrguer de Frango Apimentado^{^IN} no Pão^{IN} 400		Pizza c/ Borda Recheada^{IN} Queijo[^] ou Pepperoni⁺ 320-365					
OU		Porção de Salada 19		Tigela Energética de Vegetais^v 581		Batatinha Assada 110		Carne de Hambúrguer Veg.^v no Pão^{IN} 330-350		Milho Assado 107		Milho Assado 107	
Mini Cenouras 35		Aipo + Tomate-Cereja c/ Molho Ranch 9/55		Salada Tipo Caesar 8		Grão-de-Bico Torrado 160		OU		Alface Picada + Tomate Picado 13		Alface Picada + Tomate Picado 13	
Batatas Temperadas 140		Fruta 29-127		Batatas Onduladas 110		Porção de Salada 19		OU		Batatas Temperadas 146		Batatas Temperadas 146	
Porção de Salada 19				Feijão Tipo Ranchero 182		Fruta 29-127		OU		Fruta 29-127		Fruta 29-127	
Fruta 29-127				Fruta 29-127				OU					

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 E 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 ENSINO SECUNDÁRIO DE SETEMBRO DE 2021

SEGUNDA 27/9/21		TERÇA 28/9/21		QUARTA 29/9/21		QUINTA 30/9/21		SEXTA 1/10/21 NÃO HÁ DISTRIBUIÇÃO DE REFEIÇÕES NO SÁBADO + DOMINGO					
CAL		CAL		CAL		CAFÉ DA MANHÃ		CAL					
Sand. de Panqueca c/ Linguíça de Carne Sabor Maple^{~IN/EI} 143		logurte + 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		Panquecas^{^IN} 210		Mini Bagel de Canela^{^IN/EI} 240	
Suco de Maçã 60		Suco de Laranja 60		Suco de Maçã 60		Suco de Laranja 60		Suco de Maçã 60		Suco de Laranja 60		Suco de Laranja 60	
Fruta 29-127		Fruta 29-127		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		Leite 90-120		Leite 90-120	
ALMOÇO													
Pedaços de Frango Apimentado^{^IN} c/ Molho de Espinafre e Queijo, Salsa + 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		Frango c/ Molho Doce Apimentado⁺ c/ Arroz c/ Veg.^{IN} 326		Massa c/ Molho de Queijo^{^IN} 428		Mini Tacos de Carne^{-IN} 327	
OU		Sand. Frio Tipo Sub^{IN} 241-377		OU		OU		OU		Pote c/ Molho Marinara 45		Milho Assado 107	
Nuggets Veg.^v c/ Pão^{IN} 260		Hambúrguer[~] ou Cheeseburger[~] no Pão^{IN} 270-288		OU		Nuggets Veg.^v c/ Pão^{IN} 260		Sand. Frio Tipo Sub^{IN} 241-377		Porção de Salada 19		Alface Picada + Tomate Picado 13	
Sand. Frio Tipo Sub^{IN} 241-377		Pizza Redonda^{IN} Queijo[^] ou Pepperoni⁺ 330-350		OU		Sand. Frio Tipo Sub^{IN} 241-377		Hambúrguer[~] ou Cheeseburger[~] no Pão^{IN} 270-288		Fruta 29-127		Fruta 29-127	
Hambúrguer de Frango Apimentado^{^IN} no Pão^{IN} 400		Carne de Hambúrguer Veg.^v no Pão^{IN} 330-350		OU		Pizza Redonda^{IN} Queijo[^] ou Pepperoni⁺ 330-350		Hambúrguer[~] ou Cheeseburger[~] no Pão^{IN} 270-288					
Pizza c/ Borda Recheada^{IN} Queijo[^] ou Pepperoni⁺ 320-365		Cachorro-Quente⁺ no Pão^{IN} 310		OU		Hambúrguer de Frango Apimentado^{^IN} no Pão^{IN} 400		Pizza c/ Borda Recheada^{IN} Queijo[^] ou Pepperoni⁺ 320-365					
OU		Tigela Energética de Vegetais^v 581		OU		Batatinha Assada 110		Carne de Hambúrguer Veg.^v no Pão^{IN} 330-350		Milho Assado 107			
Mini Cenouras 35		Salada Tipo Caesar 8		Batatinha Assada 110		Grão-de-Bico Torrado 160		Alface Picada + Tomate Picado 13		Batatas Temperadas 146			
Batatas Temperadas 140		Batatas Onduladas 110		Porção de Salada 19		Porção de Salada 19		Fruta 29-127		Fruta 29-127			
Porção de Salada 19		Feijão Tipo Ranchero 182		Aipo + Tomate-Cereja c/ Molho Ranch 9/55		Fruta 29-127							
Fruta 29-127		Fruta 29-127		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.

Abreviaturas, Siglas e Símbolos: ~ Carne Bovina Cal Calorias E 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.