

MENU DO PRÉ-K E DO HEAD START

JANEIRO DE 2022

ITENS DE CAFÉ DA MANHÃ SÃO OFERECIDOS DIARIAMENTE

	CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB			
Sand. de Panqueca c/Linguiça de Carne Sabor Maple	143	16	Iogurte & Barrinha de Aveia	80/140	15/23	Pres. de Peru e Queijo no Pão havaiano	186	27	Mini Bagel de Carne e Queijo	235	27	Rolo de Canela	232	38
Suco de Maçã	60	16	Suco de Laranja	60	13	Suco de Maçã	60	16	Suco de Laranja	60	13	Suco de Maçã	60	16

ALMOÇO

FRUTA E LEITE DISPONÍVEIS EM TODAS AS REFEIÇÕES: FRUTA: Calorias 20-127 Carb. 7-33 LEITE: Calorias 90-120 Carb. 13-20

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
3 Nuggets de Frango c/ Pão, Milho & Vagem 379 42	4 Pão Assado com Queijo e Molho Marinara 343 39	5 Cachorro-Quente+ no Pão c/ Batatinha Assada 380 5	6 Coxa de Frango c/ Pão e Batatas Temperadas 400 30/15	7 Pizza Individual, Queijo 320 31 Verduras e Legumes Frescos c/ Ranch 30/55 5/3
10 Hambúrguer~ no Pão c/ Batatas Onduladas 440 44	11 Panquecas c/ Calda Doce, Iogurte e Queijo 370 51 Mini Cenouras c/ Ranch 30/55 8/3	12 Queijo Frito Empanado c/ Molho Marinara 487 55	13 Taco c/ Milho e Edamame e Chips de Tortilha 346 43	14 Pizza c/ Borda Recheada, Queijo 320 31 Verduras e Legume Frescos c/ Ranch 30/55 5/3
17 FERIADO	18 Palitos de Rabanada Francesa c/ Ovos Mexidos e Molho Doce 440 88 Mini Cenouras c/ Ranch 30/55 8/3	19 Nuggets de Frango c/ Milho e Pão 388 44	20 Cachorro-Quente+ no Pão c/ Batatinha Assada 380 5	21 Pizza Individual, Queijo 320 31 Verduras e Legumes Frescos c/ Ranch 30/55 5/3
24 NÃO HAVERÁ AULA	25 Sand. de Queijo Grelhado c/ Batatas Cozidas 394 44	26 Espaguete & Almôndegas c/ Pão 495 80	27 Taco c/ Milho, Edamame e Chips de Tortilha 346 43	28 Pizza c/ Borda Recheada, Queijo 320/330 31 Verduras e Legumes Frescos c/ Ranch 30/55 5/3
31 Cachorro-Quente+ no Pão c/ Batatinha Assada 380 45	1 Pão Assado com Queijo e Molho Marinara 343 39	2 Frango Cremoso ao Molho Alfredo c/ Vagem, Cenoura e Pão 370 42	3 Nuggets de Frango c/ Bolinho de Mirtilo 453 43 Salada Misturada c/ Ranch 30/55 4/3	4 Pizza Individual, Queijo 320/365 31 Verduras e Legumes Frescos c/ Ranch 30/55 5/3

Legenda: Cal = Calorias Carb = Carboidratos ~Carne Bovina *Carne de Porco +Carne de Ave V-Vegano

Mais informações na Página 2

MySchoolBucks.com é um serviço para pais fazerem pagamentos prévios para a conta do seu filho no refeitório através da internet com um cartão de crédito/débito. Os pais também podem checar os balanços das contas de refeições, fazer o registro para pagamentos pré-programados e muito mais. Este serviço é oferecido como uma conveniência para as famílias que tenham interesse. Ao criar uma conta on-line segura, os pais podem administrar a conta de seus filhos. Vá para **MySchoolBucks.com** para fazer o registro.

ALTERNATIVAS DIÁRIAS/ INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

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 suas opções c/ o administrador de seu refeitório.

Cheque o site para mudanças no menu caso haja uma mudança na programação da escola.

Informações nutricionais, alergênicos e 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 varia entre 70-180 calorias.

