

# MENU DO ENSINO FUNDAMENTAL II

# ABRIL DE 2024

**SEGUNDA**  
01/04/2024

**TERÇA**  
02/04/2024

**QUARTA**  
03/04/2024

**QUINTA**  
04/04/2024

**SEXTA**  
05/04/2024

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

## INSPIRAÇÕES DO CHEF

**FERIADO**

|                            |     |    |   |     |    |                          |     |    |                    |     |    |
|----------------------------|-----|----|---|-----|----|--------------------------|-----|----|--------------------|-----|----|
| Batata Assada não Recheada | 649 | 71 | Coxa de Frango Sabor Barbecue Estilo Coreano c/ Arroz | 387 | 48 | Sand. de Frango e Waffle | 522 | 74 | Sand. de Almôndega | 379 | 39 |
|----------------------------|-----|----|---|-----|----|--------------------------|-----|----|--------------------|-----|----|

## PRATOS À BASE DE PLANTAS & BASEADOS EM PLANTAS

|   |     |    |   |     |    |   |     |    |                              |     |    |
|---|-----|----|---|-----|----|---|-----|----|------------------------------|-----|----|
| Frango Veg. Sabor Barbecue <sup>V</sup> Estilo Coreano c/ Arroz | 391 | 55 | Nachos de Queijo c/ Molho, Alface e Tomates | 663 | 48 | Macarrão c/ Queijo c/ Nuggets Veg. <sup>V</sup> | 438 | 46 | Hambúrguer Veg. <sup>V</sup> | 280 | 36 |
|---|-----|----|---|-----|----|---|-----|----|------------------------------|-----|----|

## DA FAZENDA

|                           |     |    |  |     |    |                             |     |    |   |     |    |
|---------------------------|-----|----|--|-----|----|-----------------------------|-----|----|---|-----|----|
| Salada de Taco            | 481 | 60 | Prato Principal de Salada de Frango                  | 488 | 43 | Salada de Frango Apimentado | 521 | 55 | Salada de Frango Veg. <sup>V</sup>                | 448 | 63 |
| Batatas Temperadas        | 140 | 25 | Batata Doce Apimentada                               | 131 | 31 | Batatinha Assada            | 110 | 17 | Milho Assado                                      | 107 | 19 |
| Brócolis c/ Alho & Ervas  | 70  | 5  | Porção de Salada Fresca de Acompanhamento            | 20  | 4  | Mini Cenouras Frescas       | 35  | 8  | Salada de Espinafre, Alface e Passas de Cranberry | 205 | 28 |
| Sopa de Queijo e Brócolis | 206 | 20 | Sopa de Frango, Verduras/ Legumes e Grãos Ancestrais | 149 | 22 | Sopa de Tomate              | 155 | 23 | Sopa de Chilli                                    | 182 | 26 |

## PRATOS Favoritos

|   |     |    |   |     |    |                                   |     |    |                            |     |    |
|---|-----|----|---|-----|----|-----------------------------------|-----|----|----------------------------|-----|----|
| Hambúrguer ou Cheeseburger                            | 323 | 28 | Queijo Frito Empanado c/ Molho Marinara | 467 | 51 | Hambúrguer ou Cheeseburger        | 323 | 28 | Pizza, Queijo ou Pepperoni | 320 | 36 |
| Palitos de Rabanada Francesa c/ Linguíça e Calda Doce | 433 | 41 | Empanada de Enchilada de Frango         | 299 | 35 | Tiras de Frango Apimentado c/ Pão | 297 | 31 | Sand. de Frango            | 342 | 36 |

## PARA VIAGEM

|   |     |    |                     |     |    |   |     |    |                            |     |    |
|---|-----|----|---------------------|-----|----|---|-----|----|----------------------------|-----|----|
| Sand. de Manteiga de Amendoim e Geleia <sup>V</sup> | 600 | 64 | Pão Bagel e logurte | 381 | 64 | Sand. de Manteiga de Amendoim e Geleia <sup>V</sup> | 600 | 64 | Parfait de Fruta e logurte | 438 | 94 |
|---|-----|----|---------------------|-----|----|---|-----|----|----------------------------|-----|----|

Frutas variadas e leite estão disponíveis em todas as refeições. Frutas Variadas: Calorias 20–127; Carb 7–33 Leite: Calorias 90–120; Carb 12–20

**Legenda:** Cal = Calorias Carb = Carboidratos ~Carne Bovina \*Carne de Porco +Carne de Ave <sup>V</sup>Vegano

**Valores das Refeições Pagas:**  
**Café da Manhã US\$1.30 Almoço US\$2.80**  
**Todas as refeições são gratuitas para os alunos que se qualificam para refeições gratuitas ou a preço reduzido.**



Esta instituição provê oportunidades iguais.

Traduzido por LASU

Divisão de Serviços de Alimentação e Nutrição de Montgomery County Public Schools

# MENU DO ENSINO FUNDAMENTAL II

# ABRIL DE 2024

**SEGUNDA**  
08/04/2024

**TERÇA**  
09/04/2024

**QUARTA**  
10/04/2024

**QUINTA**  
11/04/2024

**SEXTA**  
12/04/2024

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

## INSPIRAÇÕES DO CHEF

**FERIADO**

|   |     |    |                                       |     |    |   |     |    |   |     |    |
|---|-----|----|---------------------------------------|-----|----|---|-----|----|---|-----|----|
| Frango ao Molho de Tangerina c/ Arroz c/ Veg. | 430 | 73 | Penne c/ Almôndegas~ e Molho Marinara | 467 | 56 | Lasanha de Queijo e Molho Marinara c/ Pão | 593 | 65 | Nachos de Carne c/ Molho, Alface e Tomate | 499 | 48 |
|---|-----|----|---------------------------------------|-----|----|---|-----|----|---|-----|----|

## PRATOS À BASE DE PLANTAS & BASEADOS EM PLANTAS

|                   |     |    |  |     |    |  |     |    |                             |     |    |
|-------------------|-----|----|--|-----|----|--|-----|----|-----------------------------|-----|----|
| Hambúrguer Veg. V | 280 | 36 | Tacos de Frango Veg. <sup>V</sup> Apimentado c/ Molho, Alface e Tomate | 428 | 56 | Tigela de Nuggets Veg. <sup>V</sup> e Pães | 568 | 83 | Massa Proteica <sup>V</sup> | 445 | 55 |
|-------------------|-----|----|--|-----|----|--|-----|----|-----------------------------|-----|----|

## DA FAZENDA

|   |     |    |                                     |     |    |                       |     |    |   |     |    |
|---|-----|----|-------------------------------------|-----|----|-----------------------|-----|----|---|-----|----|
| Salada de Frango Apimentado                       | 521 | 55 | Salada de Grão-de-Bico <sup>V</sup> | 381 | 65 | Salada de Taco        | 481 | 60 | Salada de Frango Apimentado                       | 521 | 55 |
| Batatinha Assada                                  | 110 | 17 | Batatas Temperadas                  | 140 | 25 | Batatinha Assada      | 110 | 17 | Milho Assado                                      | 107 | 19 |
| Sopa de Chilli                                    | 182 | 26 | Sopa de Queijo e Brócolis           | 206 | 20 | Sopa de Tomate        | 155 | 23 | Sopa de Chilli                                    | 182 | 26 |
| Salada de Espinafre, Alface e Passas de Cranberry | 205 | 28 | Brócolis c/ Alho & Ervas            | 70  | 5  | Mini Cenouras Frescas | 35  | 8  | Salada de Espinafre, Alface e Passas de Cranberry | 205 | 28 |

## PRATOS *Favorites*

|                            |     |    |  |     |    |                                   |     |    |                            |     |    |
|----------------------------|-----|----|--|-----|----|-----------------------------------|-----|----|----------------------------|-----|----|
| Pizza, Queijo ou Pepperoni | 320 | 36 | Hambúrguer ou Cheeseburger                 | 323 | 28 | Hambúrguer ou Cheeseburger        | 323 | 28 | Pizza, Queijo ou Pepperoni | 320 | 36 |
| Sand. de Frango            | 342 | 36 | Tiras de Rabanada Francesa c/ Nuggets Veg. | 519 | 59 | Tiras de Frango Apimentado c/ Pão | 297 | 31 | Sand. de Frango            | 342 | 36 |

## PARA VIAGEM

|                            |     |    |   |     |    |   |     |    |                            |     |    |
|----------------------------|-----|----|---|-----|----|---|-----|----|----------------------------|-----|----|
| Parfait de Fruta e Iogurte | 438 | 94 | Sand. de Manteiga de Amendoim e Geleia <sup>V</sup> | 600 | 64 | Sand. de Manteiga de Amendoim e Geleia <sup>V</sup> | 600 | 64 | Parfait de Fruta e Iogurte | 438 | 94 |
|----------------------------|-----|----|---|-----|----|---|-----|----|----------------------------|-----|----|

Frutas variadas e leite estão disponíveis em todas as refeições. Frutas Variadas: Calorias 20–127; Carb 7–33 Leite: Calorias 90–120; Carb 12–20

**Legenda:** Cal = Calorias Carb = Carboidratos ~Carne Bovina \*Carne de Porco +Carne de Azeite <sup>V</sup>Vegano

**Valores das Refeições Pagas:**  
Café da Manhã US\$1.30 Almoço US\$2.80

Todas as refeições são gratuitas para os alunos que se qualificam para refeições gratuitas ou a preço reduzido.



Esta instituição prevê oportunidades iguais.

Traduzido por LASU

Divisão de Serviços de Alimentação e Nutrição de Montgomery County Public Schools

# MENU DO ENSINO FUNDAMENTAL II

# ABRIL DE 2024

**SEGUNDA**  
15/04/2024

**TERÇA**  
16/04/2024

**QUARTA**  
17/04/2024

**QUINTA**  
18/04/2024

**SEXTA**  
19/04/2024

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

## INSPIRAÇÕES DO CHEF

|   |     |    |                            |     |    |   |     |    |                          |     |    |                    |     |    |
|---|-----|----|----------------------------|-----|----|---|-----|----|--------------------------|-----|----|--------------------|-----|----|
| Macarrão c/ Queijo c/ Pedacos de Frango e Pão | 419 | 40 | Batata Assada não Recheada | 649 | 71 | Coxa de Frango Sabor Barbecue Estilo Coreano c/ Arroz | 387 | 48 | Sand. de Frango e Waffle | 522 | 74 | Sand. de Almôndega | 379 | 39 |
|---|-----|----|----------------------------|-----|----|---|-----|----|--------------------------|-----|----|--------------------|-----|----|

## PRATOS À BASE DE PLANTAS & BASEADOS EM PLANTAS

|   |     |    |   |     |    |   |     |    |   |     |    |                              |     |    |
|---|-----|----|---|-----|----|---|-----|----|---|-----|----|------------------------------|-----|----|
| Sand. de Pão Sírio de Frango Veg. <sup>v</sup> e Waffle | 280 | 36 | Frango Veg. <sup>v</sup> Sabor Barbecue Estilo Coreano c/ Arroz | 391 | 55 | Nachos de Queijo c/ Molho, Alface e Tomates | 663 | 48 | Macarrão c/ Queijo c/ Nuggets Veg. <sup>v</sup> | 438 | 46 | Hambúrguer Veg. <sup>v</sup> | 280 | 36 |
|---|-----|----|---|-----|----|---|-----|----|---|-----|----|------------------------------|-----|----|

## DA FAZENDA

|   |     |    |                           |     |    |  |     |    |                             |     |    |   |     |    |
|---|-----|----|---------------------------|-----|----|--|-----|----|-----------------------------|-----|----|---|-----|----|
| Salada de Frango Apimentado                       | 521 | 55 | Salada de Taco            | 481 | 60 | Prato Principal de Salada de Frango                  | 488 | 43 | Salada de Frango Apimentado | 521 | 55 | Salada de Frango Veg. <sup>v</sup>                | 448 | 63 |
| Batatinha Assada                                  | 110 | 17 | Batatas Temperadas        | 140 | 25 | Batata Doce Apimentada                               | 131 | 31 | Batatinha Assada            | 110 | 17 | Milho Assado                                      | 107 | 19 |
| Salada de Espinafre, Alface e Passas de Cranberry | 205 | 28 | Brócolis c/ Alho & Ervas  | 70  | 5  | Porção de Salada Fresca de Acompanhamento            | 20  | 4  | Mini Cenouras Frescas       | 35  | 8  | Salada de Espinafre, Alface e Passas de Cranberry | 205 | 28 |
| Sopa de Chilli                                    | 182 | 26 | Sopa de Queijo e Brócolis | 206 | 20 | Sopa de Frango, Verduras/ Legumes e Grãos Ancestrais | 149 | 22 | Sopa de Tomate              | 155 | 23 | Sopa de Chilli                                    | 182 | 26 |

## PRATOS Favoritos

|                            |     |    |  |     |    |   |     |    |                                   |     |    |                            |     |    |
|----------------------------|-----|----|--|-----|----|---|-----|----|-----------------------------------|-----|----|----------------------------|-----|----|
| Pizza, Queijo ou Pepperoni | 320 | 36 | Hambúrguer ou Cheeseburger                           | 323 | 28 | Queijo Frito Empanado c/ Molho Marinara | 467 | 51 | Hambúrguer ou Cheeseburger        | 323 | 28 | Pizza, Queijo ou Pepperoni | 320 | 36 |
| Sand. de Frango            | 342 | 36 | Palitos de Rabanada Francesa c/ Linguça e Calda Doce | 532 | 66 | Empanada de Enchilada de Frango         | 299 | 35 | Tiras de Frango Apimentado c/ Pão | 297 | 31 | Sand. de Frango            | 342 | 36 |

## PARA VIAGEM

|                            |     |    |   |     |    |                     |     |    |   |     |    |                            |     |    |
|----------------------------|-----|----|---|-----|----|---------------------|-----|----|---|-----|----|----------------------------|-----|----|
| Parfait de Fruta e Iogurte | 438 | 94 | Sand. de Manteiga de Amendoim e Geleia <sup>v</sup> | 600 | 64 | Pão Bagel e Iogurte | 381 | 64 | Sand. de Manteiga de Amendoim e Geleia <sup>v</sup> | 600 | 64 | Parfait de Fruta e Iogurte | 438 | 94 |
|----------------------------|-----|----|---|-----|----|---------------------|-----|----|---|-----|----|----------------------------|-----|----|

Frutas variadas e leite estão disponíveis em todas as refeições. Frutas Variadas: Calorias 20-127; Carb 7-33 Leite: Calorias 90-120; Carb 12-20

**Legenda:** Cal = Calorias Carb = Carboidratos ~Carne Bovina \*Carne de Porco +Carne de Ave <sup>v</sup>Vegano

**Valores das Refeições Pagas:**  
**Café da Manhã US\$1.30 Almoço US\$2.80**  
**Todas as refeições são gratuitas para os alunos que se qualificam para refeições gratuitas ou a preço reduzido.**



# MENU DO ENSINO FUNDAMENTAL II

# ABRIL DE 2024

**SEGUNDA**  
22/04/2024

**TERÇA**  
23/04/2024

**QUARTA**  
24/04/2024

**QUINTA**  
25/04/2024

**SEXTA**  
26/04/2024

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

## INSPIRAÇÕES DO CHEF

**NÃO HAVERÁ AULA**

Penne c/ Almôndegas~ e Molho Marinara

467 56

Coxa de Frango c/ Cobertura Sabor Barbecue c/ Purê de Batata e Pão

448 55

Lasanha de Queijo e Molho Marinara c/ Pão

593 65

Nachos de Carne c/ Molho, Alface e Tomate

499 48

## PRATOS À BASE DE PLANTAS & BASEADOS EM PLANTAS

Tacos de Frango Veg.<sup>v</sup> Apimentado c/ Molho, Alface e Tomates

428 56

Tigela Energética de Vegetais<sup>v</sup>

615 95

Tigela de Nuggets Veg.<sup>v</sup> e Pães

568 83

Massa Proteica<sup>v</sup>

445 55

## DA FAZENDA

Salada de Grão-de-Bico<sup>v</sup>

381 65

Prato Principal de Salada de Frango

488 43

Salada de Taco

481 60

Salada de Frango Apimentado

521 55

Batatas Temperadas

140 25

Batata Doce Apimentada

131 31

Batatinha Assada

110 17

Milho Assado

107 19

Sopa de Queijo e Brócolis

206 20

Sopa de Frango, Verduras/ Legumes e Grãos Ancestrais

149 22

Sopa de Tomate

155 23

Sopa de Chilli

182 26

Brócolis c/ Alho & Ervas

70 5

Porção de Salada Fresca de Acompanhamento

20 4

Mini Cenouras Frescas

35 8

Salada de Espinafre, Alface e Passas de Cranberry

205 28

## PRATOS Favoritos

Hambúrguer ou Cheeseburger

323 28

Queijo Frito Empanado c/ Molho Marinara

467 51

Hambúrguer ou Cheeseburger

323 28

Pizza, Queijo ou Pepperoni

320 36

Tiras de Rabanada Francesa c/ Nuggets Veg.

519 59

Empanada de Enchilada de Frango

299 35

Tiras de Frango Apimentado c/ Pão

297 31

Sand. de Frango

342 36

## PARA VIAGEM

Sand. de Manteiga de Amendoim e Geleia<sup>v</sup>

600 64

Pão Bagel e Iogurte

381 64

Sand. de Manteiga de Amendoim e Geleia<sup>v</sup>

600 64

Parfait de Fruta e Iogurte

438 94

**Valores das Refeições Pagas:**  
Café da Manhã US\$1.30 Almoço US\$2.80

**Todas as refeições são gratuitas para os alunos que se qualificam para refeições gratuitas ou a preço reduzido.**



Frutas variadas e leite estão disponíveis em todas as refeições. Frutas Variadas: Calorias 20-127; Carb 7-33 Leite: Calorias 90-120; Carb 12-20

**Legenda:** Cal = Calorias Carb = Carboidratos ~Carne Bovina \*Carne de Porco +Carne de Ave <sup>v</sup>Vegano

Esta instituição prevê oportunidades iguais.

Traduzido por LASU

Divisão de Serviços de Alimentação e Nutrição de Montgomery County Public Schools

# MENU DO ENSINO FUNDAMENTAL II

# ABRIL/MAIO DE 2024

**SEGUNDA**  
29/04/2024

**TERÇA**  
30/04/2024

**QUARTA**  
01/05/2024

**QUINTA**  
02/05/2024

**SEXTA**  
03/05/2024

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

## INSPIRAÇÕES DO CHEF

|   |     |    |                            |     |    |   |     |    |                          |     |    |                    |     |    |
|---|-----|----|----------------------------|-----|----|---|-----|----|--------------------------|-----|----|--------------------|-----|----|
| Macarrão c/ Queijo c/ Pedacos de Frango e Pão | 419 | 40 | Batata Assada não Recheada | 649 | 71 | Coxa de Frango Sabor Barbecue Estilo Coreano c/ Arroz | 387 | 48 | Sand. de Frango e Waffle | 522 | 74 | Sand. de Almôndega | 379 | 39 |
|---|-----|----|----------------------------|-----|----|---|-----|----|--------------------------|-----|----|--------------------|-----|----|

## PRATOS À BASE DE PLANTAS & BASEADOS EM PLANTAS

|   |     |    |   |     |    |   |     |    |   |     |    |                              |     |    |
|---|-----|----|---|-----|----|---|-----|----|---|-----|----|------------------------------|-----|----|
| Sand. de Pão Sírio de Frango Veg. <sup>V</sup> e Waffle | 567 | 89 | Frango Veg. Sabor Barbecue <sup>V</sup> Estilo Coreano c/ Arroz | 391 | 55 | Nachos de Queijo c/ Molho, Alface e Tomates | 663 | 48 | Macarrão c/ Queijo c/ Nuggets Veg. <sup>V</sup> | 438 | 46 | Hambúrguer Veg. <sup>V</sup> | 280 | 36 |
|---|-----|----|---|-----|----|---|-----|----|---|-----|----|------------------------------|-----|----|

## DA FAZENDA

|   |     |    |                           |     |    |  |     |    |                             |     |    |   |     |    |
|---|-----|----|---------------------------|-----|----|--|-----|----|-----------------------------|-----|----|---|-----|----|
| Salada de Frango Apimentado                       | 521 | 55 | Salada de Taco            | 481 | 60 | Prato Principal de Salada de Frango                  | 488 | 43 | Salada de Frango Apimentado | 521 | 55 | Salada de Frango Veg. <sup>V</sup>                | 448 | 63 |
| Batatinha Assada                                  | 110 | 17 | Batatas Temperadas        | 140 | 25 | Batata Doce Apimentada                               | 131 | 31 | Batatinha Assada            | 110 | 17 | Milho Assado                                      | 107 | 19 |
| Salada de Espinafre, Alface e Passas de Cranberry | 205 | 28 | Brócolis c/ Alho & Ervas  | 70  | 5  | Porção de Salada Fresca de Acompanhamento            | 20  | 4  | Mini Cenouras Frescas       | 35  | 8  | Salada de Espinafre, Alface e Passas de Cranberry | 205 | 28 |
| Sopa de Chilli                                    | 182 | 26 | Sopa de Queijo e Brócolis | 206 | 20 | Sopa de Frango, Verduras/ Legumes e Grãos Ancestrais | 149 | 22 | Sopa de Tomate              | 155 | 23 | Sopa de Chilli                                    | 182 | 26 |

## PRATOS Favoritos

|                            |     |    |   |     |    |   |     |    |                                   |     |    |                            |     |    |
|----------------------------|-----|----|---|-----|----|---|-----|----|-----------------------------------|-----|----|----------------------------|-----|----|
| Pizza, Queijo ou Pepperoni | 320 | 36 | Hambúrguer ou Cheeseburger                            | 323 | 28 | Queijo Frito Empanado c/ Molho Marinara | 467 | 51 | Hambúrguer ou Cheeseburger        | 323 | 28 | Pizza, Queijo ou Pepperoni | 320 | 36 |
| Sand. de Frango            | 342 | 36 | Palitos de Rabanada Francesa c/ Linguiça e Calda Doce | 532 | 66 | Empanada de Enchilada de Frango         | 299 | 35 | Tiras de Frango Apimentado c/ Pão | 297 | 31 | Sand. de Frango            | 342 | 36 |

## PARA VIAGEM

|                            |     |    |   |     |    |                     |     |    |   |     |    |                            |     |    |
|----------------------------|-----|----|---|-----|----|---------------------|-----|----|---|-----|----|----------------------------|-----|----|
| Parfait de Fruta e logurte | 438 | 94 | Sand. de Manteiga de Amendoim e Geleia <sup>V</sup> | 600 | 64 | Pão Bagel e logurte | 381 | 64 | Sand. de Manteiga de Amendoim e Geleia <sup>V</sup> | 600 | 64 | Parfait de Fruta e logurte | 438 | 94 |
|----------------------------|-----|----|---|-----|----|---------------------|-----|----|---|-----|----|----------------------------|-----|----|

Frutas variadas e leite estão disponíveis em todas as refeições. Frutas Variadas: Calorias 20–127; Carb 7–33 Leite: Calorias 90–120; Carb 12–20

**Valores das Refeições Pagas:**  
Café da Manhã US\$1.30 Almoço US\$2.80

Todas as refeições são gratuitas para os alunos que se qualificam para refeições gratuitas ou a preço reduzido.



**Legenda:** Cal = Calorias Carb = Carboidratos ~Carne Bovina \*Carne de Porco +Carne de Ave <sup>V</sup>Vegano

# MENU DE CAFÉ DA MANHÃ

## SEGUNDA

CAL | CARB

## TERÇA

CAL | CARB

## QUARTA

CAL | CARB

## QUINTA

CAL | CARB

## SEXTA

CAL | CARB

### PEQUENAS PORÇÕES DE CAFÉ DA MANHÃ

|                            |     |    |                                    |     |    |   |     |    |   |     |    |                              |     |    |
|----------------------------|-----|----|------------------------------------|-----|----|---|-----|----|---|-----|----|------------------------------|-----|----|
| Waffle Belga c/ Calda Doce | 480 | 96 | Sand. de Café da Manhã c/ Linguiça | 210 | 27 | Croissant Feito em Maryland c/ Ovo e Queijo | 275 | 30 | Sand. de Café da Manhã de Presunto de Peru e Queijo | 270 | 30 | Mini Panquecas c/ Calda Doce | 450 | 97 |
|----------------------------|-----|----|------------------------------------|-----|----|---|-----|----|---|-----|----|------------------------------|-----|----|

### ESCOLHAS ALTERNATIVAS DIÁRIAS

|                             |     |    |                        |     |    |                                       |     |    |                                     |     |    |                            |     |    |
|-----------------------------|-----|----|------------------------|-----|----|---------------------------------------|-----|----|-------------------------------------|-----|----|----------------------------|-----|----|
| Pão Bagel c/ Queijo Cremoso | 201 | 26 | Cereal Chex de Mirtilo | 240 | 46 | Pão de Canela Feito em Maryland       | 232 | 38 | Palitos de Rabanada c/ Calda        | 512 | 97 | logurte c/ Bolacha Grahams | 232 | 38 |
| Mini Pão Bagel de Morango   | 240 | 41 | Cereal Cheerios de Mel | 210 | 44 | Parfait de Fruta e logurte c/ Granola | 260 | 58 | Sand. de Frango no Pão tipo Biscuit | 250 | 31 | Waffle Belga c/ Calda Doce | 480 | 96 |

### Refeições de Café da Manhã (Maryland Meals for Achievement)

|                                     |     |    |                                     |     |    |  |     |    |                            |     |    |  |     |    |
|-------------------------------------|-----|----|-------------------------------------|-----|----|--|-----|----|----------------------------|-----|----|--|-----|----|
| Sand. de Frango no Pão tipo Biscuit | 250 | 31 | Mini Panquecas Sabor Maple c/ Calda | 450 | 97 | Pres. de Peru e Queijo no Pão Havaiano | 186 | 27 | Waffle Belga c/ Calda Doce | 480 | 96 | Pão de Canela <i>Feito em Maryland</i> | 232 | 38 |
| Cereal Cheerios de Mel              | 210 | 44 | logurte c/ Bolacha Grahams          | 232 | 38 | Mini Pão Bagel de Morango              | 240 | 41 | logurte c/ Bolacha Grahams | 232 | 38 | Chex de Mirtilo                        | 240 | 46 |

Frutas variadas e leite estão disponíveis em todas as refeições. Frutas Variadas: Calorias 20–127; Carb 7–33 Leite: Calorias 90–120; Carb 12–20

**Legenda:** Cal = Calorias Carb = Carboidratos ~Carne Bovina \*Carne de Porco +Carne de Ave VVegano

Esta instituição prevê oportunidades iguais.

Traduzido por LASU

**Valores das Refeições Pagas:** Café da Manhã US\$1.30 Almoço US\$2.80

**Todas as refeições são gratuitas para os alunos que se qualificam para refeições gratuitas ou a preço reduzido.**

Divisão de Serviços de Alimentação e Nutrição de Montgomery County Public Schools

