

MENU DO ENSINO FUNDAMENTAL I

AGOSTO-SETEMBRO DE 2023

ITENS DE CAFÉ DA MANHÃ SÃO OFERECIDOS DIARIAMENTE

CAL CARB		CAL CARB		CAL CARB		CAL CARB		CAL CARB						
Waffle Belga c/ Calda Doce	360	65	Mini Panquecas c/ Calda Doce	330	66	Sand. de Frango no Pão tipo Biscuit IN	250	31	Sand. de Café da Manhã de Presunto de Peru+ e Queijo	270	30	Pão de Canela <i>Feito em Maryland</i>	232	38
Suco de Maçã	60	16	Suco de Laranja	60	13	Suco de Maçã	60	16	Suco de Laranja	60	16	Suco de Maçã	60	16

ALMOÇO

SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA						
28/08		29/08		30/08		31/08		01/09						
Hambúrguer no Pão IN c/ Batatas Onduladas	404	42	Queijo Frito Empanado c/ Molho Marinara	487	55	Panquecas c/ Calda, logurte e Queijo	210/240 180/59	35/62 38/1	Taco Crocante de Carne~ c/ Milho, Vagem e Chips de Tortilha IN	264	38	Pizza, Queijo ou Pepperoni+~	320/330	31
<i>OU</i>		<i>OU</i>		<i>OU</i>		<i>OU</i>		<i>OU</i>		<i>OU</i>		<i>OU</i>		
Tiras de Frango Apimentado c/ Batata Temperada e Pão	487	55	Sand. de Frango Empanado IN	342	36	Almôndegas Teriyaki~ c/ Arroz IN c/ Veg. e Pão	459	73	Sand. IN de Presunto de Peru+ e Queijo no Croissant	348	32	Hambúrguer Veg. ^v c/ Batatas Onduladas	379	50
Batatas Onduladas	99	15	Palitos de Aipo c/ Ranch	4/55	1/3	Salada Misturada c/ Ranch	20/55	4/3	Salada Misturada c/ Ranch	20/55	4/3	Verduras e Legumes Variados e Frescos c/ Ranch	14/55	3/3
Mini Cenouras c/ Ranch	35/55	8/3	Grão-de-Bico Torrado	180	27									
04/09		05/09		06/09		07/09		08/09						
Feriado 		Palitos de Rabanada Francesa c/ Linguiça* e Calda Doce	462	26	Nuggets de Frango c/ Batatas Onduladas e Pão	419	45	Espaguete & Almôndegas~ c/ Pão	393 80	43 15	Pizza, Queijo ou Pepperoni+~	320/330	31	
		<i>OU</i>	240	62	<i>OU</i>			<i>OU</i>			<i>OU</i>			
		Sand. de Queijo Grelhado IN	280	31	Linguiça de Peru+ e Bolinhos de Queijo e Ovo c/ Batata Temperada	379	31	Nuggets Veg. c/ Milho e Pão	373	48	Chili de Três Tipos de Feijão ^v c/ Milho e Chips de Tortilha IN	277	52	
		Mini Cenouras c/ Ranch	35/55	8/3	Waffle IN Belga	200	35	Salada Misturada c/ Ranch	20/55	4/3	Verduras e Legumes Variados e Frescos c/ Ranch	14/55	3/3	
Palitos de Aipo c/ Ranch	20/55	1/3	Tomate-Cereja c/ Ranch	18/55	4/3									
11/09		12/09		13/09		14/09		15/09						
Pedaços de Frango IN c/ Milho e Vagem	353	41	Hambúrguer no Pão~ c/ Batatas Onduladas	404	42	Sand. de Frango Desfiado Sabor Barbecue c/ Milho	272	50	Taco Crocante de Carne c/ Vagem e Chips de Tortilha	238	31	Pizza, Queijo ou Pepperoni+~	320/330	31
<i>OU</i>		<i>OU</i>		<i>OU</i>		<i>OU</i>		<i>OU</i>		<i>OU</i>		<i>OU</i>		
Pão Assado com Queijo c/ Pote de Molho Marinara	303 40	32 7	Tiras de Frango Apimentado c/ Batata Temperada e Pão	487	55	Macarrão c/ Queijo c/ Pedaços de Peixe Empanado IN e Pão	371	32	Sand. de Frango Fatiado sabor Buffalo e Queijo no Croissant	314	31	Hambúrguer Veg. ^v c/ Batatas Onduladas	379	50
Mini Cenouras c/ Ranch	35/55	8/3	Batatas Onduladas	99	15	Salada Misturada c/ Ranch	20/55	4/3	Salada Misturada c/ Ranch	20/55	4/3	Verduras e Legumes Variados e Frescos c/ Ranch	14/55	3/3
			Palitos de Aipo c/ Ranch	4/55	1/3									
			Grão-de-Bico Torrado	180	27									

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 \$1.30 Almoço \$2.55

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

Alunos que se qualificam para receber refeições a Preço Reduzido não serão cobrados.



Legenda: Cal = Calorias Carb = Carboidratos ~Carne Bovina *Carne de Porco +Carne de Ave ^vVegano

Esta instituição provê oportunidades iguais.

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

ALMOÇO

SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA	
18/09		19/09		20/09		21/09		22/09	
Pedaços de Carne Tipo Teriyaki~ c/ Arroz c/ Veg. e Pão <i>OU</i>	459 73	Tacos Macios de Frango c/ Batatas Temperadas e Mini Pães Sírios <i>OU</i>	278 31 160 26	Salsicha de Peru+ no Pão c/ Feijão Tipo Ranchero <i>OU</i>	445 56	Nuggets IN Veg. ^v c/ Milho, Vagem e Pão <i>OU</i>	363 47	Pizza, Queijo ou Pepperoni+~ <i>OU</i>	320/330 31
Sand. de Frango Empanado IN	342 36	Sand. Tipo Sub de Almôndega c/ Batatas Onduladas	488 57	Waffle Belga e Iogurte	200 35 180 38	Sand. de Peru e Queijo no Croissant	320 31	Chili de Três Tipos de Feijão ^v c/ Milho e Chips de Tortilha IN	277 52
Mini Cenouras c/ Ranch	35/55 8/3	Batatas Onduladas	99 15	Salada de Espinafre, Alface e Passas de Cranberry c/ Molho	64 12 136 13	Salada de Espinafre, Alface e Passas de Cranberry c/ Molho	64 12 136 13	Verduras e Legumes Variados e Frescos c/ Ranch	14/55 3/3
Tomate-Cereja c/ Ranch	18/55 4/3	Palitos de Aipo c/ Ranch	4/55 1/3	Grão-de-Bico Torrado	180 27	Pote de Húmus	110 18		
25/09		26/09		27/09		28/09		29/09	
		Pedaços de Frango IN c/ Feijão Tipo Ranchero e Pão <i>OU</i>	479 58	Panquecas c/ Calda, Iogurte e Queijo <i>OU</i>	210/240 35/62 180/59 38/1	Taco Crocante de Carne~ c/ Milho, Vagem e Chips de Tortilha IN <i>OU</i>	264 38	Pizza, Queijo ou Pepperoni+~ <i>OU</i>	320/330 31
		Pão Assado c/ Queijo Derretido e Molho Marinara	303 32	Tiras de Frango Apimentado c/ Batata Temperada e Pão	487 55	Hambúrguer Veg. ^v c/ Batatas Onduladas	379 50	Sand. de Presunto de Peru+ e Queijo no Croissant	348 32
		Batatas Onduladas	99 15	Tomate-Cereja c/ Ranch	18/55 4/3	Salada de Espinafre, Alface e Passas de Cranberry c/ Molho	64 12 136 13	Salada de Espinafre, Alface e Passas de Cranberry c/ Molho	64 12 136 13
		Mini Cenouras c/ Ranch	35/55 8/3	Palitos de Aipo c/ Ranch	4/55 1/3	Grão-de-Bico Torrado	180 27	Pote de Húmus	110 18

Não Haverá Aula 

Opções Adicionais Veganas/Vegetarianas incluem:

Sanduíche de manteiga de amendoim e geleia, sanduíche de queijo grelhado, waffle e iogurte, húmus e parfait de frutas e iogurte. Informe o gerente do refeitório se você estiver interessado em solicitar alguma dessas opções.

Contagem Padrão de Calorias/Carboidratos para Pães/Grãos (calorias/gramas)

Pão: 80 / 15 Pão de Hambúrguer: 140 / 27 Pão de Cachorro-Quente: 130 / 26 Chips de Tortilha: 110 / 19

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, sobre alergênicos e 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.