

MENU DO ENSINO MÉDIO

AGOSTO/SETEMBRO DE 2023

SEGUNDA
28/8/2023

TERÇA
29/8/2023

QUARTA
30/8/2023

QUINTA
31/8/2023

SEXTA
1/9/2023

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

INSPIRAÇÕES DO CHEF

Tigela de Pedacos de Frango	338	48	Penne c/ Almôndegas e Molho Marinara	467	56	Tacos de Carne c/ Mini Pães Sírios	327	35	Coxas de Frango c/ Cobertura sabor Barbecue c/ Purê de Batata e Pão	428	53	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. ^v Apimentado c/ Molho, Alface e Tomate	428	56	Palitos de Rabanada Francesa c/ Frango Veg. ^v e Calda	640	90	Tigela c/ Pedacos de Frango Veg.	500	74	Salada de Grão-de-Bico	381	65
------------------------------	-----	----	--	-----	----	--	-----	----	----------------------------------	-----	----	------------------------	-----	----

DA FAZENDA

Salada de Frango Apimentado	521	55	Salada de Grão-de-Bico ^v	381	65	Prato Principal de Salada de Frango	488	43	Salada de Taco	481	60	Salada de Frango Veg. ^v	448	63
Feijão Tipo Ranchero	185	29	Batatinha Assada	110	17	Batata Doce Apimentada	131	31	Batatinha Assada	110	17	Milho Assado	107	19
Mini Cenouras Frescas	35	8	Brócolis c/ Alho & Ervas	70	5	Mini Cenouras Frescas	35	8	Tomate-Cereja Fresco	20	4	Mini Cenouras Frescas	35	8
Salada Fresca de Espinafre, Alface e Passas de Cranberry	205	28	Tomate-Cereja Fresco	20	4	Porção de Salada Fresca de Acompanhamento	20	4	Fatias Frescas de Pepino	19	4	Salada Fresca de Espinafre, Alface e Passas de Cranberry	205	28

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	Tiras de Frango Apimentado c/ Pão	297	31	Cachorro-Quente no Pão	270	28	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 ^v	600	64	Húmus e Chips de Tortilha ^v	420	65	Sand. de Manteiga de Amendoim e Geleia ^v	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 = Carboidrato ~Carne Bovina *Carne de Porco +Carne de Ave ^vVegano

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.

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

SEGUNDA
4/9/2023

TERÇA
5/9/2023

QUARTA
6/9/2023

QUINTA
7/9/2023

SEXTA
8/9/2023

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

INSPIRAÇÕES DO CHEF

Palitos de Rabanada Francesa c/
Linguiça* e Calda Doce

532 66

Coxa de Frango Sabor Barbecue
c/ Arroz

539 82

Sand. de Pão Sírio de Frango e
Waffle

522 74

Sand. de Almôndega

379 39

PRATOS À BASE DE PLANTAS & BASEADOS EM PLANTAS

Frango Veg. Sabor Barbecue c/
Arroz

501 78

Nachos de Queijo c/ Molho, Alface
e Tomates

663 48

Macarrão c/ Queijo c/ Nuggets
Veg. e Pão

438 46

Hambúguer Veg.^v

280 36

DA FAZENDA

Salada de Grão-de-Bico^v

381 65

Prato Principal de Salada de Frango

488 43

Salada de Taco

481 60

Salada de Frango Veg.^v

448 63

Batatinha Assada

110 17

Batata Doce Apimentada

131 31

Batatinha Assada

110 17

Milho Assado

107 19

Brócolis c/ Alho & Ervas

70 5

Mini Cenouras Frescas

35 8

Tomate-Cereja Fresco

20 4

Mini Cenouras Frescas

35 8

Tomate-Cereja Fresco

20 4

Porção de Salada Fresca de
Acompanhamento

20 4

Fatias Frescas de Pepino

19 4

Salada Fresca de Espinafre, Alface e
Passas de Cranberry

205 28

PRATOS Favoritos

Hambúguer ou Cheeseburger

323 28

Queijo Frito Empanado c/ Molho
Marinara

467 51

Hambúguer ou Cheeseburger

323 28

Pizza, Queijo ou Pepperoni

320 36

Tiras de Frango Apimentado c/ Pão

297 31

Cachorro-Quente no Pão

270 28

Tiras de Frango Apimentado c/ Pão

297 31

Sand. de Frango

342 36

PARA VIAGEM

Sand. de Manteiga de Amendoim
e Geleia^v

600 64

Húmus e Chips de Tortilha^v

420 65

Sand. de Manteiga de Amendoim
e Geleia^v

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 = Carboidrato ~Carne Bovina *Carne de Porco +Carne de Ave ^vVegano

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.

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

MENU DO ENSINO MÉDIO

SETEMBRO DE 2023

SEGUNDA
11/9/2023

TERÇA
12/9/2023

QUARTA
13/9/2023

QUINTA
14/9/2023

SEXTA
15/9/2023

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

INSPIRAÇÕES DO CHEF

Tigela de Pedacos de Frango	338	48	Penne c/ Almôndegas e Molho Marinara	467	56	Tacos de Carne c/ Mini Pães Sírios	327	35	Coxas de Frango c/ Cobertura sabor Barbecue c/ Purê de Batata e Pão	428	53	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. ^v Apimentado c/ Molho, Alface e Tomate	428	56	Palitos de Rabanada Francesa c/ Frango Veg. ^v e Calda	640	90	Tigela c/ Pedacos de Frango Veg.	500	74	Salada de Grão-de-Bico	381	65
------------------------------	-----	----	--	-----	----	--	-----	----	----------------------------------	-----	----	------------------------	-----	----

DA FAZENDA

Salada de Frango Apimentado	521	55	Salada de Grão-de-Bico ^v	381	65	Prato Principal de Salada de Frango	488	43	Salada de Taco	481	60	Salada de Frango Veg. ^v	448	63
Feijão Tipo Ranchero	185	29	Batatinha Assada	110	17	Batata Doce Apimentada	131	31	Batatinha Assada	110	17	Milho Assado	107	19
Mini Cenouras Frescas	35	8	Brócolis c/ Alho & Ervas	70	5	Mini Cenouras Frescas	35	8	Tomate-Cereja Fresco	20	4	Mini Cenouras Frescas	35	8
Salada Fresca de Espinafre, Alface e Passas de Cranberry	205	28	Tomate-Cereja Fresco	20	4	Porção de Salada Fresca de Acompanhamento	20	4	Fatias Frescas de Pepino	19	4	Salada Fresca de Espinafre, Alface e Passas de Cranberry	205	28

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	Tiras de Frango Apimentado c/ Pão	297	31	Cachorro-Quente no Pão	270	28	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 ^v	600	64	Húmus e Chips de Tortilha ^v	420	65	Sand. de Manteiga de Amendoim e Geleia ^v	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 = Carboidrato ~Carne Bovina *Carne de Porco +Carne de Aves ^vVegano

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.

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

SEGUNDA
18/9/2023

TERÇA
19/9/2023

QUARTA
20/9/2023

QUINTA
21/9/2023

SEXTA
22/9/2023

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

INSPIRAÇÕES DO CHEF

Macarrão c/ Queijo c/ Pedacos de Frango e Pão	419	40	Palitos de Rabanada Francesa c/ Linguiça* e Calda Doce	532	66	Coxa de Frango Sabor Barbecue c/ Arroz	367	46	Sand. de Pão Sírio 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. e Waffle	567	89	Frango Veg. Sabor Barbecue c/ Arroz	391	55	Nachos de Queijo c/ Molho, Alface e Tomates	663	48	Macarrão c/ Queijo c/ Nuggets Veg. e Pão	438	46	Hambúrguer Veg. ^v	280	36
--	-----	----	-------------------------------------	-----	----	---	-----	----	--	-----	----	------------------------------	-----	----

DA FAZENDA

Salada de Frango Apimentado	521	55	Salada de Grão-de-Bico ^v	381	65	Prato Principal de Salada de Frango	488	43	Salada de Taco	481	60	Salada de Frango Veg. ^v	448	63
Feijão Tipo Ranchero	185	29	Batatinha Assada	110	17	Batata Doce Apimentada	131	31	Batatinha Assada	110	17	Milho Assado	107	19
Mini Cenouras Frescas	35	8	Brócolis c/ Alho & Ervas	70	5	Mini Cenouras Frescas	35	8	Tomate-Cereja Fresco	20	4	Mini Cenouras Frescas	35	8
Salada Fresca de Espinafre, Alface e Passas de Cranberry	205	28	Tomate-Cereja Fresco	20	4	Porção de Salada Fresca de Acompanhamento	20	4	Fatias Frescas de Pepino	19	4	Salada Fresca de Espinafre, Alface e Passas de Cranberry	205	28

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	Tiras de Frango Apimentado c/ Pão	297	31	Sand. de Queijo Grelhado	280	30	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 ^v	600	64	Húmus e Chips de Tortilha ^v	420	65	Sand. de Manteiga de Amendoim e Geleia ^v	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 = Carboidrato ~Carne Bovina *Carne de Porco +Carne de Aves ^vVegano

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.

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

MENU DO ENSINO MÉDIO

SETEMBRO DE 2023

SEGUNDA
25/9/2023

TERÇA
26/9/2023

QUARTA
27/9/2023

QUINTA
28/9/2023

SEXTA
29/9/2023

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

INSPIRAÇÕES DO CHEF

Penne c/ Almôndegas e Molho Marinara

467 56

Tacos de Carne c/ Mini Pães Sírios

327 35

Coxas de Frango c/ Cobertura sabor Barbecue c/ Purê de Batata e Pão

428 53

Nachos de Carne c/ Molho, Alface e Tomate

499 48

PRATOS À BASE DE PLANTAS & BASEADOS EM PLANTAS

Tacos de Frango Veg.^v Apimentado c/ Molho, Alface e Tomates

428 56

Palitos de Rabanada Francesa c/ Frango Veg.^v e Calda

640 90

Tigela c/ Pedacos de Frango Veg.

500 74

Salada de Grão-de-Bico

381 65

DA FAZENDA

Salada de Grão-de-Bico^v

381 65

Prato Principal de Salada de Frango

488 43

Salada de Taco

481 60

Salada de Frango Veg.^v

448 63

Batatinha Assada

110 17

Batata Doce Apimentada

131 31

Batatinha Assada

110 17

Milho Assado

107 19

Brócolis c/ Alho & Ervas

70 5

Mini Cenouras Frescas

35 8

Tomate-Cereja Fresco

20 4

Mini Cenouras Frescas

35 8

Tomate-Cereja Fresco

20 4

Porção de Salada Fresca de Acompanhamento

20 4

Fatias Frescas de Pepino

19 4

Salada Fresca de Espinafre, Alface e Passas de Cranberry

205 28

PRATOS Favoritos

Hambúrger ou Cheeseburger

323 28

Queijo Frito Empanado c/ Molho Marinara

467 51

Hambúrger ou Cheeseburger

323 28

Pizza, Queijo ou Pepperoni

320 36

Tiras de Frango Apimentado c/ Pão

297 31

Cachorro-Quente no Pão

270 28

Tiras de Frango Apimentado c/ Pão

297 31

Sand. de Frango

342 36

PARA VIAGEM

Sand. de Manteiga de Amendoim e Geleia^v

600 64

Húmus e Chips de Tortilha^v

420 65

Sand. de Manteiga de Amendoim e Geleia^v

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 = Carboidrato ~Carne Bovina *Carne de Porco +Carne de Ave ^vVegano

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.

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

MENU DO ENSINO MÉDIO

SETEMBRO DE 2023

SEGUNDA
2/10/2023

TERÇA
3/10/2023

QUARTA
4/10/2023

QUINTA
5/10/2023

SEXTA
6/10/2023

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

INSPIRAÇÕES DO CHEF

Macarrão c/ Queijo c/ Pedacos de Frango e Pão	419	40	Palitos de Rabanada Francesa c/ Linguiça* e Calda Doce	532	66	Coxa de Frango Sabor Barbecue c/ Arroz	367	46	Sand. de Pão Sírio 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. e Waffle	567	89	Frango Veg. Sabor Barbecue c/ Arroz	391	55	Nachos de Queijo c/ Molho, Alface e Tomates	663	48	Macarrão c/ Queijo c/ Nuggets Veg. e Pão	438	46	Hambúrguer Veg. ^v	280	36
--	-----	----	-------------------------------------	-----	----	---	-----	----	--	-----	----	------------------------------	-----	----

DA FAZENDA

Salada de Frango Apimentado	521	55	Salada de Grão-de-Bico ^v	381	65	Prato Principal de Salada de Frango	488	43	Salada de Taco	481	60	Salada de Frango Veg. ^v	448	63
Feijão Tipo Ranchero	185	29	Batatinha Assada	110	17	Batata Doce Apimentada	131	31	Batatinha Assada	110	17	Milho Assado	107	19
Mini Cenouras Frescas	35	8	Brócolis c/ Alho & Ervas	70	5	Mini Cenouras Frescas	35	8	Tomate-Cereja Fresco	20	4	Mini Cenouras Frescas	35	8
Salada Fresca de Espinafre, Alface e Passas de Cranberry	205	28	Tomate-Cereja Fresco	20	4	Porção de Salada Fresca de Acompanhamento	20	4	Fatias Frescas de Pepino	19	4	Salada Fresca de Espinafre, Alface e Passas de Cranberry	205	28

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	Tiras de Frango Apimentado c/ Pão	297	31	Sand. de Queijo Grelhado	280	30	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 ^v	600	64	Húmus e Chips de Tortilha ^v	420	65	Sand. de Manteiga de Amendoim e Geleia ^v	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 = Carboidrato ~Carne Bovina *Carne de Porco +Carne de Aves ^vVegano

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.

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

MENU DO CAFÉ DA MANHÃ

SEGUNDA

CAL | CARB

TERÇA

CAL | CARB

QUARTA

CAL | CARB

QUINTA

CAL | CARB

SEXTA

CAL | CARB

PEQUENAS PORÇÕES DE CAFÉ DA MANHÃ

Sand. de Frango no Pão tipo Biscuit	250	31	Sand. de Café da Manhã c/ Linguiça	210	27	Croissant de Ovo e Queijo <i>Feito em Maryland</i>	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	200	27	Cereal Chex de Mirtilo	240	46	Waffle Belga c/ Calda Doce	480	96	Palitos de Rabanada c/ Calda	512	97	Mini Pão Bagel de Morango	240	41
Croissant de Ovo e Queijo <i>Feito em Maryland</i>	275	30	Cereal Cheerios de Mel	210	44	Parfait de Fruta e Iogurte c/ Granola	260	58	Pão de Canela ^V <i>Feito em Maryland</i>	232	28			

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	Sand. de Presunto de Peru e Queijo	270	30	Waffle Belga c/ Calda Doce	480	96	Pão de Canela ^V <i>Feito em Maryland</i>	240	41
Cereal Cheerios de Mel	210	44	Barrinha de Café da Manhã de Iogurte e Aveia	220	38	Mini Pão Bagel de Morango ou Canela	230	41	Iogurte c/ Bolacha Grahams	232	38	Cereal 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 = Carboidrato ~Carne Bovina *Carne de Porco +Carne de Ave ^VVegano

Esta instituição prevê oportunidades iguais.

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

