

SEGUNDA
04/03/2024

TERÇA
05/03/2024

QUARTA
06/03/2024

QUINTA
07/03/2024

SEXTA
08/03/2024

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

INSPIRAÇÕES DO CHEF

Frango ao Molho de Tangerina c/ Arroz c/ Veg.	430	73	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

Hambúrguer Veg. ^v	280	36	Tacos de Frango Veg. ^v Apimentado c/ Molho, Alface e Tomate	428	56	Tigela Energética de Vegetais ^v	615	95	Tigela de Nuggets Veg. ^v e Pães	568	83	Massa Proteica ^v	445	55
------------------------------	-----	----	--	-----	----	--	-----	----	--	-----	----	-----------------------------	-----	----

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 Apimentado	521	55
Batatinha Assada	165	25	Batatas Temperadas	140	25	Batata Doce Apimentada	131	31	Batatinha Assada	165	25	Milho Assado	107	19
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
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

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	Macarrão c/ Queijo c/ Pedacos de Frango Apimentado e Pão	433	41	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 V	600	64	Pão Bagel e Iogurte	381	64	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 = Carboidratos ~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.





MENU DO ENSINO MÉDIO

MARÇO 2024

SEGUNDA 11/03/2024		TERÇA 12/03/2024		QUARTA 13/03/2024		QUINTA 14/03/2024		SEXTA 15/03/2024	
-----------------------	--	---------------------	--	----------------------	--	----------------------	--	---------------------	--

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	559	84	Sand. de Frango e Waffle	522	74	Sand. de Almôndega	379	39
---	-----	----	----------------------------	-----	----	---	-----	----	--------------------------	-----	----	--------------------	-----	----

PRATOS À BASE DE PLANTAS & BASEADOS EM PLANTAS

Sand. de Frango Veg. ^V e Waffle	567	89	Frango Veg. Sabor Barbecue ^V Estilo Coreano c/ Arroz	501	78	Nachos de Queijo c/ Molho, Alface e Tomates	663	48	Macarrão c/ Queijo c/ Nuggets Veg. ^V	438	46	Hambúrguer Veg. ^V	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. ^V	448	63
Batatinha Assada	165	25	Batatas Temperadas	140	25	Batata Doce Apimentada	131	31	Batatinha Assada	165	25	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 Iogurte	438	94	Sand. de Manteiga de Amendoim e Geleia ^V	600	64	Pão Bagel e Iogurte	381	64	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

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 ^VVegano

SEGUNDA
18/03/2024

TERÇA
19/03/2024

QUARTA
20/03/2024

QUINTA
21/03/2024

SEXTA
22/03/2024

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

INSPIRAÇÕES DO CHEF

Frango ao Molho de Tangerina c/ Arroz c/ Veg.	430	73	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

Hambúrguer Veg. ^v	280	36	Tacos de Frango Veg. ^v Apimentado c/ Molho, Alface e Tomate	428	56	Tigela Energética de Vegetais ^v	615	95	Tigela de Nuggets Veg. ^v e Pães	568	83	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 Apimentado	521	55
Batatinha Assada	165	25	Batatas Temperadas	140	25	Batata Doce Apimentada	131	31	Batatinha Assada	165	25	Milho Assado	107	19
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
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

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 Rabanada Francesa c/ Nuggets Veg.			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 ^v	600	64	Pão Bagel e logurte	381	64	Sand. de Manteiga de Amendoim e Geleia ^v	600	64	Parfait de Fruta e logurte	438	94
----------------------------	-----	----	---	-----	----	---------------------	-----	----	---	-----	----	----------------------------	-----	----

RECESSO DE PRIMAVERA ~ 25 de Março de 2024 a 29 de Março de 2024

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 Azeite ^vVegano



MENU DO ENSINO MÉDIO

ABRIL 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	559	84	Sand. de Frango e Waffle	522	74	Sand. de Almôndega	379	39
----------------	----------------------------	-----	----	---	-----	----	--------------------------	-----	----	--------------------	-----	----

PRATOS À BASE DE PLANTAS & BASEADOS EM PLANTAS

Frango Veg. Sabor Barbecue ^V Estilo Coreano c/ Arroz	501	78	Nachos de Queijo c/ Molho, Alface e Tomates	663	48	Macarrão c/ Queijo c/ Nuggets Veg. ^V	438	46	Hambúrguer Veg. ^V	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. ^V	448	63
Batatas Temperadas	140	25	Batata Doce Apimentada	131	31	Batatinha Assada	165	25	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	532	66	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 ^V	600	64	Pão Bagel e logurte	381	64	Sand. de Manteiga de Amendoim e Geleia ^V	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 ^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.



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

