

MENU DO ENSINO FUNDAMENTAL I

MAIO 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	Muffin Inglês de Ovo e Queijo	200	24	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		
01/05			02/05			03/05			04/05			05/05		
Panquecas c/ Calda, Iogurte e Queijo OU	220/240 80/59	35/62 15/1	Hambúrguer~ no Pão c/ Batatinha Frita Assada OU	415	45	Nuggets de Frango IN c/ Bolinho de Frutas Vermelhas OU	508	48	Taco Crocante de Carne c/ Vagem e Chips de Tortilha OU	238	31	Pizza, Queijo ou Pepperoni+~ OU	320/330	31
Sand. Tipo Sub de Almôndega c/ Batatas Onduladas	447	57	Mini Calzones de Queijo c/ Pote de Marinara	329	37	Hambúrguer Veg. ^v c/ Batatas Onduladas	379	50	Sand. de Presunto de Peru e Queijo	277	29	Chili de Três Tipos de Feijão ^v c/ Milho e Chips de Tortilha	277	52
Mini Cenouras c/ Ranch	35/55	8/3	Palitos de Aipo c/ Ranch	20/55	4/3	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
Batatas Onduladas	99	15	Grão-de-Bico Torrado	180	27									
08/05			09/05			10/05			11/05			12/05		
Queijo Frito Empanado c/ Molho Marinara OU	487	55	Tacos Macios de Frango e Batatas Temperadas c/ Mini Pão Sírio IN OU	278	32	Macarrão c/ Queijo c/ Pedacos de Peixe e Pão OU	451	48	Almôndegas Teriyaki~ c/ Arroz IN c/ Veg. e Pão OU	459	73	Pizza, Queijo ou Pepperoni+~ OU	320/330	31
Sand. de Frango Empanado IN	342	36	Nuggets IN de Frango ^v c/ Batatas Onduladas e Pão	426	55	Palitos de Rabanada Francesa c/ Linguíça* e Calda Doce	344	36	Sand. IN de Peru e Queijo no Croissant	331	32	Grão-de-Bico c/ Curry ^v c/ Arroz IN e Pão	333	61
Mini Cenouras c/ Ranch	35/55	8/3	Tomate-Cereja c/ Ranch	18/55	4/3	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
Grão-de-Bico Torrado	180	27	Batatas Onduladas	99	15									
15/05			16/05			17/05			18/05			19/05		
Hambúrguer~ no Pão c/ Batatas Onduladas OU	404	42	Peru e Molho c/ Purê de Batata e Pão OU	300	35	Pedacos de Frango IN c/ Vagem & Pão OU	314	95	Taco Crocante de Carne c/ Milho, Edamame e Chips de Tortilha IN OU	294	42	Pizza, Queijo ou Pepperoni+~ OU	320/330	31
Linguíça de Peru+ e Bolinhos de Queijo e Ovo c/ Batata Temperada	379	30	Pão Assado com Queijo c/ Pote de Molho Marinara	303	32	Panquecas c/ Calda, Iogurte e Queijo	220/240 80/59	35/62 15/1	Sand. IN de Presunto de Peru+ e Queijo no Croissant	348	32	Hambúrguer Veg. ^v c/ Batatas Onduladas	379	50
Waffle IN Belga	240	34	Grão-de-Bico Torrado	180	27	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	Tomate-Cereja c/ Ranch	18/55	4/3									
Batatas Onduladas	99	15												

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 \$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.



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

Esta instituição provê oportunidades iguais.

ALMOÇO

SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA	
22/05		23/05		24/05		25/05		26/05	
Salsicha de Peru+ no Pão IN c/ Feijão Tipo Ranchero OU	445 56	Palitos de Rabanada Francesa c/ Linguiça* e Calda Doce OU	344 240 36 62	Almôndegas Teriyaki~ c/ Arroz IN c/ Veg. e Pão OU	509 84	Nuggets IN Veg. ^v c/ Milho & Pão OU	370 48	Pizza, Queijo ou Pepperoni+~ OU	320/330 31
Sand. de Frango Empanado IN	342 36	Massa Tipo Penne e Molho de Carne~ c/ Pão	322 80 55 15	Mini Calzones de Queijo c/ Pote de Marinara	250 40 33 7	Hambúrguer~ no Pão c/ Batatas Onduladas	404 42	Grão-de-Bico c/ Curry ^v c/ Arroz IN e Pão	333 61
Mini Cenouras c/ Pote de Húmus	35 110 8 18	Tomate-Cereja c/ Ranch	35/55 8/3	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
		Grão-de-Bico Torrado	180 27			Batatas Onduladas	99 15		
29/05		30/05		31/05		01/06		02/06	
FERIADO ♀		Panquecas c/ Calda, iogurte e Queijo OU	220/240 80/59 35/62 15/1	Nuggets de Frango IN c/ Milho e Pão OU	398 44	Taco Crocante de Carne c/ Milho, Vagem e Chips de Tortilha IN OU	294 42	Pizza, Queijo ou Pepperoni+~ OU	320/330 31
		Sand. de Almôndega~ c/ Vagem	336 46	Hambúrguer Veg. ^v c/ Batatas Onduladas	379 50	Tiras de Frango Apimentado c/ Batata Temperada e Pão	440 57	Sand. de Presunto de Peru+ e Queijo no Pão IN Redondo	227 29
		Mini Cenouras c/ Ranch	35/55 8/3	Palitos de Aipo c/ Ranch	20/55 4/3	Salada Misturada c/ Ranch	20/55 4/3	Salada Misturada c/ Ranch	20/55 4/3
		Grão-de-Bico Torrado	180 27	Batatas Onduladas	99 15				

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.