

# MENU DO PRÉ-K HEAD START

# 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 Feito em Maryland	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

SEGUNDA			TERÇA			QUARTA			QUINTA			SEXTA		
01/05			02/05			03/05			04/05			05/05		
Panquecas c/ Calda, logurte e Queijo	220/240	35/62	Hambúrguer no Pão~ c/ Batatinha Frita Assada	415	58	Nuggets de Frango IN c/ Bolinho de Frutas Vermelhas	508	48	Taco Crocante de Carne c/ Vagem e Chips de Tortilha IN	238	31	Pizza de Queijo	320/330	31
Mini Cenouras 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
08/05			09/05			10/05			11/05			12/05		
Queijo Frito Empanado IN c/ Molho Marinara	487	55	Nuggets IN de Frango <sup>v</sup> c/ Batatas Onduladas e Pão	426	55	Macarrão c/ Queijo c/ Pedacos de Peixe e Pão	451	48	Almôndegas Teriyaki~ c/ Arroz IN c/ Veg. e Pão	459	73	Pizza de Queijo	320/330	31
						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
15/05			16/05			17/05			18/05			19/05		
Linguíça de Peru+ e Bolinhos de Queijo e Ovo c/ Batata Temperada	379	30	Peru e Molho c/ Purê de Batata e Pão	300	35	Pedacos de Frango IN c/ Vagem & Pão	314	95	Taco Crocante de Carne c/ Milho, Edamame e Chips de Tortilha IN	294	42	Pizza de Queijo	320/330	31
Waffle IN Belga	240	34										Verduras e Legumes Variados e Frescos c/ Ranch	14/55	3/3
22/05			23/05			24/05			25/05			26/05		
Salsicha de Peru+ no Pão c/ Feijão Tipo Ranchero	445	56	Massa Tipo Penne e Molho de Carne c/ Pão	322	55	Almôndegas Teriyaki~ c/ Arroz IN c/ Veg. e Pão	509	84	Nuggets <sup>v</sup> IN c/ Milho e Pão	370	48	Pizza de Queijo	320/330	31
						Salada Misturada c/ Ranch	20/55	4/3				Verduras e Legumes Variados e Frescos c/ Ranch	14/55	3/3
29/05			30/05			31/05			01/06			02/06		
FERIADO ♀			Panquecas c/ Calda, logurte e Queijo	220/240	35/62	Nuggets de Frango IN c/ Milho e Pão	398	44	Taco Crocante de Carne c/ Milho, Vagem e Chips de Tortilha IN	294	42	Pizza de Queijo	320/330	31
			Mini Cenouras c/ Ranch	35/55	8/3								Salada Misturada c/ Ranch	20/55

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 <sup>v</sup>Vegano IN=Integral

Contagem Padrão de Calorias/Carboidratos para Pães/Grãos (calorias/gramas)  
 Pão: 80 / 15  
 Pão de Hambúrguer: 140 / 27  
 Pão de Cachorro-Quente: 130 / 26  
 Mini Pão Sírio (1): 80 / 13  
 Chips de Tortilha: 110 / 19



Esta instituição provê oportunidades iguais.

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