

## MENU DA SACOLA DE VERÃO

2024

CAFÉ DA MANHÃ																																		
	CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB																							
Cereal IN Suco de Maçã	225	45	60	14	Waffle IN Belga Suco de Laranja	240	34	35	9	Mini Pão Bagel de Morango Suco de Maçã	240	41	60	14	Cereal IN Suco de Laranja	225	45	35	9	Rolo de Canela IN Suco de Maçã	232	38	60	14										
ALMOÇO																																		
SEGUNDA			TERÇA			QUARTA			QUINTA			SEXTA																						
17/06	CAL	CARB	18/06	CAL	CARB	19/06	CAL	CARB	20/06	CAL	CARB	21/06	CAL	CARB																				
Sanduíche IN de Manteiga de Amendoim e Geléia Suco de Vegetais	601	64	50	13	Sand. de Frango Empanado Mini Cenouras c/ Ranch	342	36	35	8	140	1	<b>ESCOLAS E ESCRITÓRIOS FECHAM</b>			Sand. de Presunto de Peru e Queijo no Croissant Tomate-Cereja c/ Ranch	348	31	18	4	140	1	Sand. de Frango Sabor Buffalo e Queijo Palitos de Aipo e Húmus c/ Ranch	314	31	2	1	110	18	140	1				
24/06	CAL	CARB	25/06	CAL	CARB	26/06	CAL	CARB	27/06	CAL	CARB				28/06	CAL	CARB																	
Sanduíche IN de Manteiga de Amendoim e Geléia Mini Cenouras c/ Ranch	601	64	35	8	140	1	logurte e Granola Suco de Vegetais	180/220	38/48	50	13	Frango Sabor Buffalo e Queijo no Croissant Aipo e Tomate c/ Ranch	314	31	11	2	140	1	Sand. de Peru e Queijo no Croissant Pepino e Tomate c/ Ranch	320	31	12	3	140	1	Sand. IN de Presunto de Peru e Queijo Grão-de-bico Torrado	298	29	180	27				
01/07	CAL	CARB	02/07	CAL	CARB	03/07	CAL	CARB	04/07	CAL	CARB	05/07	CAL	CARB																				
Sanduíche IN de Manteiga de Amendoim e Geléia Suco de Vegetais	601	64	50	13	Sand. de Frango Empanado Mini Cenouras c/ Ranch	342	36	35	8	140	1	<b>FERIADO</b>			Sand. de Frango Sabor Buffalo e Queijo Palitos de Aipo e Húmus c/ Ranch	314	31	2	1	110	18	140	1											
08/07	CAL	CARB	09/07	CAL	CARB	10/07	CAL	CARB	11/07	CAL	CARB				12/07	CAL	CARB																	
Sanduíche IN de Manteiga de Amendoim e Geléia Mini Cenouras c/ Ranch	601	64	35	8	140	1	logurte e Granola Suco de Vegetais	180/220	38/48	50	13	Sand. de Frango Sabor Buffalo e Queijo Aipo e Tomate c/ Ranch	264	29	11	2	140	1	Sand. de Peru e Queijo no Croissant Pepino e Tomate c/ Ranch	320	31	12	3	140	1	Sand. IN de Presunto de Peru e Queijo Couve-Flor, Brócolis e Húmus c/ Ranch	298	29	14	3	110	18	140	1
15/07	CAL	CARB	16/07	CAL	CARB	17/07	CAL	CARB	18/07	CAL	CARB	19/07	CAL	CARB																				
Sanduíche IN de Manteiga de Amendoim e Geléia Suco de Vegetais	601	64	50	13	Sand. de Frango Empanado Mini Cenouras c/ Ranch	342	36	35	8	140	1	Sand. de Presunto de Peru e Queijo no Croissant Pimentão Cortado c/ Ranch	348	31	11	3	140	1	Sand. Tipo Sub Pequeno c/ Alface e Tomate	276	28	18	14	Sand. de Frango Sabor Buffalo e Queijo Palitos de Aipo e Húmus c/ Ranch	314	31	2	1	110	18	140	1		
22/07	CAL	CARB	23/07	CAL	CARB	24/07	CAL	CARB	25/07	CAL	CARB	26/07	CAL	CARB																				
Sanduíche IN de Manteiga de Amendoim e Geléia Mini Cenouras c/ Ranch	601	64	35	8	140	1	logurte e Granola Suco de Vegetais	180/220	38/48	50	13	Sand. de Frango Sabor Buffalo e Queijo Aipo e Tomate c/ Ranch	264	29	11	2	140	1	Sand. de Peru e Queijo no Croissant Pepino e Tomate c/ Ranch	320	31	12	3	140	1	Sand. IN de Presunto de Peru e Queijo Couve-Flor, Brócolis e Húmus c/ Ranch	298	29	14	3	110	18	140	1
29/07	CAL	CARB	30/07	CAL	CARB	31/07	CAL	CARB	01/08	CAL	CARB	02/08	CAL	CARB																				
Sanduíche IN de Manteiga de Amendoim e Geléia Suco de Vegetais	601	64	50	13	Sand. de Frango Empanado Mini Cenouras c/ Ranch	342	36	35	8	140	1	Sand. de Presunto de Peru e Queijo no Croissant Pimentão Cortado c/ Ranch	348	31	11	3	140	1	Sand. Tipo Sub Pequeno c/ Alface e Tomate	276	28	18	14	Sand. de Frango Sabor Buffalo e Queijo Palitos de Aipo e Húmus c/ Ranch	314	31	2	1	110	18	140	1		

SEGUNDA			TERÇA			QUARTA			QUINTA			SEXTA		
05/08	CAL	CARB	06/08	CAL	CARB	07/08	CAL	CARB	08/08	CAL	CARB	09/08	CAL	CARB
Sanduiche IN de Manteiga de Amendoim e Geléia Mini Cenouras c/ Ranch	601 35 140	64 8 1	logurte e Granola Suco de Vegetais	180/220 50	38/48 13	Sand. de Frango Sabor Buffalo e Queijo Aipo e Tomate c/ Ranch	264 11 140	29 2 1	Sand. de Peru e Queijo no Croissant Pepino e Tomate c/ Ranch	320 12 140	31 3 1	Sand. IN de Presunto de Peru e Queijo Couve-Flor, Brócolis e Húmus c/ Ranch	298 14 110 140	29 3 18 1
12/08	CAL	CARB	13/08	CAL	CARB	14/08	CAL	CARB	15/08	CAL	CARB	16/08	CAL	CARB
Sanduiche IN de Manteiga de Amendoim e Geléia Suco de Vegetais	601 50	64 13	Sand. de Frango Empanado Mini Cenouras c/ Ranch	342 35 140	36 8 1	Sand. de Presunto de Peru e Queijo no Croissant Tomate-Cereja c/ Ranch	348 18 140	31 4 1	Sand. Tipo Sub Pequeno c/ Alface e Tomate	276 18	28 14	Sand. de Frango Sabor Buffalo e Queijo Palitos de Aipo e Húmus c/ Ranch	314 2 110 140	31 1 18 1
19/08	CAL	CARB	20/08	CAL	CARB	21/08	CAL	CARB	22/08	CAL	CARB	23/08	CAL	CARB
Sanduiche IN de Manteiga de Amendoim e Geléia Mini Cenouras c/ Ranch	601 35 140	64 8 1	logurte e Granola Suco de Vegetais	180/220 50	38/48 13	Sand. de Frango Sabor Buffalo e Queijo Aipo e Tomate c/ Ranch	264 11 140	29 2 1	Sand. de Peru e Queijo no Croissant Pepino e Tomate c/ Ranch	320 12 140	31 3 1	Sand. IN de Presunto de Peru e Queijo Grão-de-bico Torrado	298 180	29 27
<b>Legenda:</b> Cal = Calorias Carb = Carboidratos ~Carne Bovina *Carne de Porco +Carne de Ave ^Vegano IN=Integral									<b>Contagem Padrão de Calorias/Carboidratos para Pães/Grãos (calorias/gramas)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pão de Hambúrguer IN: 140 / 27</li> <li>• Pão de Cachorro-Quente IN: 130 / 26</li> <li>• Croissant IN:190 / 29</li> </ul>					
<b>Frutas variadas e leite estão disponíveis em todas as refeições.</b> FRUTA: Calorias 20-127 Carb. 7-33 LEITE: Calorias 90-120 Carb. 13-20														

Esta instituição provê oportunidades iguais

Traduzido por LASU

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