

# MENU DO ENSINO MÉDIO

# AGOSTO DE 2024

**SEGUNDA**  
26/08/2024

**TERÇA**  
27/08/2024

**QUARTA**  
28/08/2024

**QUINTA**  
29/08/2024

**SEXTA**  
30/08/2024

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

## INSPIRAÇÕES DO CHEF

Frango ao Molho de Tangerina c/ Arroz c/Veg.	430	73	Massa Penne c/ Almôndegas	510	69	Coxa de Frango c/ Cobertura Sabor Barbecue c/ Purê de Batata e Pão	544	57	Lasanha de Frango no Molho Marinara e Pão	587	64	Nachos de Carne	495	47
--	-----	----	---------------------------	-----	----	--	-----	----	---	-----	----	-----------------	-----	----

## PRATOS À BASE DE PLANTAS & BASEADOS EM PLANTAS

Hambúrguer Veg. <sup>V</sup>	280	36	Frago Veg. Apimentado c/ Arroz e Feijão <sup>V</sup>	650	108	Tigela Energética de Vegetais <sup>V</sup>	514	87	Nuggets Veg. <sup>V</sup> c/ Batatas Temperadas, Milho e Pães	580	88	Massa Proteica <sup>V</sup> (Massa Penne c/ Molho Vegano de Carne)	317	53
------------------------------	-----	----	--	-----	-----	--	-----	----	---	-----	----	--	-----	----

## DA FAZENDA

Salada de Frango Picante c/ Pedações de Tortilhas	383	37	Pacote Proteico de Queijo e Húmus c/ Tostitos Redondos	393	56	Salada de Frango do Chef c/ 2 Pães	435	40	Salada de Taco	503	60	Salada de Frango Picante c/ Pedações de Tortilhas	383	37
Batatas Onduladas	99	15	Batatas Temperadas	140	25	Batata Doce Apimentada	131	31	Batatas Onduladas	99	15	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	Minicenouras Frescas	35	8	Salada de Espinafre, Alface e Passas de Cranberry	205	28
Minicenouras Frescas	35	8	Vegetais Frescos e Variados	14	3	Grão-de-bico Torrado	180	27	Fatias de Pepino	6	1	Vegetais Frescos e Variados	14	3

## PRATOS Favoritos

Pizza, Queijo ou Pepperoni	320	36	Hambúrguer ou Cheeseburger	323	28	Sanduíche de Almôndega	371	38	Hambúrguer ou Cheeseburger	323	28	Pizza, Queijo ou Pepperoni	320	36
Sand. de Frango	342	36	Tiras de Rabanada Francesa c/ Nuggets Veg. & & Calda	520	60	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 <sup>V</sup>	600	64	Pão Bagel e Iogurte	381	64	Sand. de Manteiga de Amendoim e Geleia <sup>V</sup>	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 <sup>V</sup>Vegano

**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.

Traduzido por LASU

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

# MENU DO ENSINO MÉDIO

# SETEMBRO DE 2024

**SEGUNDA**  
02/09/2024

**TERÇA**  
03/09/2024

**QUARTA**  
04/09/2024

**QUINTA**  
05/09/2024

**SEXTA**  
06/09/2024

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

## INSPIRAÇÕES DO CHEF

**FERIADO**  
**DIA DO TRABALHO**

Queijo Frito Empanado c/ Pote de Molho Marinara

473 72

Coxa de Frango Sabor Barbecue Estilo Coreano c/ Arroz

487 50

Batata Assada não Recheada

655 72

Crocantes de Carne e Queijo c/ Molho e Creme de Nata

362 24

82 6

## PRATOS À BASE DE PLANTAS & BASEADOS EM PLANTAS

Frango Veg. Sabor Barbecue<sup>V</sup> Estilo Coreano c/ Arroz

628 105

Nachos de Queijo

667 49

Macarrão c/ Queijo c/ Nuggets Veg. e Pão

493 51

Hambúrguer Veg.<sup>V</sup>

279 36

## DA FAZENDA

Salada de Taco

503 60

Salada de Frango do Chef c/ 2 Pães

435 40

Salada de Frango Picante c/ Pedacos de Tortilhas

383 37

Salada de Frango Veg.<sup>V</sup>

446 63

Batatas Temperadas

140 25

Batata Doce Apimentada

131 31

Batatas Onduladas

99 15

Milho Assado

107 19

Tomates Pequenos

18 4

Grão-de-bico Torrado

180 27

Fatias de Pepino

6 1

Vegetais Frescos e Variados

14 3

Brócolis c/ Alho & Ervas

70 5

Porção de Salada Fresca de Acompanhamento

20 4

Minicenouras Frescas

35 8

Salada de Espinafre, Alface e Passas de Cranberry

205 28

## PRATOS Favoritos

Hambúrguer ou Cheeseburger

323 28

Sanduiche de Almôndega

371 38

Hambúrguer ou Cheeseburger

323 28

Pizza, Queijo ou Pepperoni

320 36

Palitos de Rabanada Francesa c/ Linguíça

394 36

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<sup>V</sup>

600 64

Pão Bagel e logurte

381 64

Sand. de Manteiga de Amendoim e Geleia<sup>V</sup>

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

**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 <sup>V</sup>Vegano

Esta instituição prevê oportunidades iguais.

Traduzido por LASU

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

# MENU DO ENSINO MÉDIO

# SETEMBRO DE 2024

**SEGUNDA**  
09/09/2024

**TERÇA**  
10/09/2024

**QUARTA**  
11/09/2024

**QUINTA**  
12/09/2024

**SEXTA**  
13/09/2024

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

## INSPIRAÇÕES DO CHEF

Frango ao Molho de Tangerina c/ Arroz c/Veg.	430	73	Massa Penne c/ Almôndegas	510	69	Coxa de Frango c/ Cobertura Sabor Barbecue c/ Purê de Batata e Pão	544	57	Lasanha de Frango no Molho Marinara e Pão	587	64	Nachos de Carne	495	47
--	-----	----	---------------------------	-----	----	--	-----	----	---	-----	----	-----------------	-----	----

## PRATOS À BASE DE PLANTAS & BASEADOS EM PLANTAS

Hambúrguer Veg. <sup>V</sup>	279	36	Frago Veg. Apimentado c/ Arroz e Feijão	650	108	Tigela Energética de Vegetais <sup>V</sup>	514	87	Nuggets Veg. <sup>V</sup> c/ Batatas Temperadas, Milho e Pães	580	88	Massa Proteica <sup>V</sup> (Massa Penne c/ Molho Vegano de Carne)	317	53
------------------------------	-----	----	---	-----	-----	--	-----	----	---	-----	----	--	-----	----

## DA FAZENDA

Salada de Frango Picante c/ Pedações de Tortilhas	383	37	Pacote Proteico de Queijo e Húmus c/ Tostitos Redondos	393	56	Salada de Frango do Chef c/ 2 Pães	435	40	Salada de Taco	503	60	Salada de Frango Picante c/ Pedações de Tortilhas	383	37
Batatas Onduladas	99	15	Batatas Temperadas	140	25	Batata Doce Apimentada	131	31	Batatas Onduladas	99	15	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	Minicenouras Frescas	35	8	Salada de Espinafre, Alface e Passas de Cranberry	205	28
Minicenouras Frescas	35	8	Vegetais Frescos e Variados	14	3	Grão-de-bico Torrado	180	27	Fatias de Pepino	6	1	Vegetais Frescos e Variados	14	3

## PRATOS Favoritos

Pizza, Queijo ou Pepperoni	320	36	Hambúrguer ou Cheeseburger	323	28	Sanduíche de Almôndega	371	38	Hambúrguer ou Cheeseburger	323	28	Pizza, Queijo ou Pepperoni	320	36
Sand. de Frango	342	36	Tiras de Rabanada Francesa c/ Nuggets Veg.	520	60	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 <sup>V</sup>	600	64	Pão Bagel e Iogurte	381	64	Sand. de Manteiga de Amendoim e Geleia <sup>V</sup>	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 <sup>V</sup>Vegano

**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.

Traduzido por LASU

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

# MENU DO ENSINO MÉDIO

# SETEMBRO DE 2024

**SEGUNDA**  
16/09/2024

**TERÇA**  
17/09/2024

**QUARTA**  
18/09/2024

**QUINTA**  
19/09/2024

**SEXTA**  
20/09/2024

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

## INSPIRAÇÕES DO CHEF

Macarrão c/ Queijo c/ Pedacos de Frango e Pão	466	44	Queijo Frito Empanado c/ Pote de Molho Marinara	473	72	Coxa de Frango Sabor Barbecue Estilo Coreano c/ Arroz	487	50	Batata Assada não Recheada	655	72	Crocantes de Carne e Queijo c/ Molho e Creme de Nata	362	24	82	6
---	-----	----	---	-----	----	---	-----	----	----------------------------	-----	----	--	-----	----	----	---

## PRATOS À BASE DE PLANTAS & BASEADOS EM PLANTAS

Frango Veg. Apimentado c/ Espinafre c/ Queijo e Pão	506	60	Frango Veg. Sabor Barbecue <sup>V</sup> Estilo Coreano c/ Arroz	628	105	Nachos de Queijo	667	49	Macarrão c/ Queijo c/ Nuggets Veg. e Pão	493	51	Hambúrguer Veg. <sup>V</sup>	279	36
---	-----	----	---	-----	-----	------------------	-----	----	--	-----	----	------------------------------	-----	----

## DA FAZENDA

Salada de Frango Picante c/ Pedacos de Tortilhas	383	37	Salada de Taco	503	60	Salada de Frango do Chef c/ 2 Pães	435	40	Salada de Frango Picante c/ Pedacos de Tortilhas	383	37	Salada de Frango Veg. <sup>V</sup>	446	63
Batatas Onduladas	99	15	Batatas Temperadas	140	25	Batata Doce Apimentada	131	31	Batatas Onduladas	99	15	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	Minicenouras Frescas	35	8	Salada de Espinafre, Alface e Passas de Cranberry	205	28
Minicenouras Frescas	35	8	Tomates Pequenos	18	4	Grão-de-bico Torrado	180	27	Fatias de Pepino	6	1	Vegetais Frescos e Variados	14	3

## PRATOS Favoritos

Pizza, Queijo ou Pepperoni	320	36	Hambúrguer ou Cheeseburger	323	28	Sanduiche de Almôndega	371	38	Hambúrguer ou Cheeseburger	323	28	Pizza, Queijo ou Pepperoni	320	36
Sand. de Frango	342	36	Palitos de Rabanada Francesa c/ Linguica	394	36	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 <sup>V</sup>	600	64	Pão Bagel e logurte	381	64	Sand. de Manteiga de Amendoim e Geleia <sup>V</sup>	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 <sup>V</sup>Vegano

**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.

Traduzido por LASU

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

# MENU DO ENSINO MÉDIO

# SETEMBRO DE 2024

**SEGUNDA**  
23/09/2024

**TERÇA**  
24/09/2024

**QUARTA**  
25/09/2024

**QUINTA**  
26/09/2024

**SEXTA**  
27/09/2024

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

## INSPIRAÇÕES DO CHEF

Frango ao Molho de Tangerina c/ Arroz c/Veg.	430	73	Massa Penne c/ Almôndegas	510	69	Coxa de Frango c/ Cobertura Sabor Barbecue c/ Purê de Batata e Pão	544	57	Lasanha de Frango no Molho Marinara e Pão	587	64	Nachos de Carne	495	47
--	-----	----	---------------------------	-----	----	--	-----	----	---	-----	----	-----------------	-----	----

## PRATOS À BASE DE PLANTAS & BASEADOS EM PLANTAS

Hambúrguer Veg. <sup>v</sup>	279	36	Frago Veg. Apimentado c/ Arroz e Feijão	650	108	Tigela Energética de Vegetais <sup>v</sup>	514	87	Nuggets Veg. <sup>v</sup> c/ Batatas Temperadas, Milho e Pães	580	88	Massa Proteica <sup>v</sup> (Massa Penne c/ Molho Vegano de Carne)	317	53
Salada de Frango Picante c/ Pedacos de Tortilhas	383	37	Pacote Proteico de Queijo e Húmus c/ Tostitos Redondos	393	56	Salada de Frango do Chef c/ 2 Pães	435	40	Salada de Taco	503	60	Salada de Frango Picante c/ Pedacos de Tortilhas	383	37
Batatas Onduladas	99	15	Batatas Temperadas	140	25	Batata Doce Apimentada	131	31	Batatas Onduladas	99	15	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	Minicenouras Frescas	35	8	Salada de Espinafre, Alface e Passas de Cranberry	205	28
Minicenouras Frescas	35	8	Vegetais Frescos e Variados	14	3	Grão-de-bico Torrado	180	27	Fatias de Pepino	6	1	Vegetais Frescos e Variados	14	3

## PRATOS Favoritos

Pizza, Queijo ou Pepperoni	320	36	Hambúrguer ou Cheeseburger	323	28	Sanduíche de Almôndega	371	38	Hambúrguer ou Cheeseburger	323	28	Pizza, Queijo ou Pepperoni	320	36
Sand. de Frango	342	36	Tiras de Rabanada Francesa c/ Nuggets Veg.	520	60	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 <sup>v</sup>	600	64	Pão Bagel e Iogurte	381	64	Sand. de Manteiga de Amendoim e Geleia <sup>v</sup>	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 <sup>v</sup>Vegano

**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.

Traduzido por LASU

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

# MENU DE CAFÉ DA MANHÃ SEMANA 1

Servindo a semana de 26/8, 9/9, 23/9

## 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	360	65	Sanduíche de Café da Manhã c/ Linguíça	200	27	Palitos de Rabanada Francesa c/ Calda Doce	392	66	Rolinho de Bife de Chouriço e Queijo	171	17	Pão de Canela feito em Maryland	242	38
----------------------------	-----	----	--	-----	----	--	-----	----	--------------------------------------	-----	----	---------------------------------	-----	----

### ESCOLHAS ALTERNATIVAS DIÁRIAS

Cereal Cheerios de Mel	210	44	Cereal Chex de Mirtilo	240	46	logurte c/ Bolacha Grahams	232	38	Pão Bagel c/ Queijo Cremoso	201	26
------------------------	-----	----	------------------------	-----	----	----------------------------	-----	----	-----------------------------	-----	----

### Refeições de Café da Manhã (Maryland Meals for Achievement)

Waffle Belga c/ Calda Doce	360	65	Pão Bagel c/ Queijo Cremoso	201	26	Bolo de Banana	371	53	Rolinho de Bife de Chouriço e Queijo	171	17	<i>Pão de Canela feito em Maryland</i>	242	38
Cereal Chex de Mirtilo	240	46	logurte c/ Bolacha Grahams	232	38	Palitos de Rabanada Francesa c/ Calda Doce	392	66	Mini Pão Bagel de Morango	240	41	Cereal Cheerios de Mel	210	44

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 provê 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



# MENU DE CAFÉ DA MANHÃ SEMANA 2

Servindo a semana de 2/9 e 16/9

## SEGUNDA

CAL | CARB

## TERÇA

CAL | CARB

## QUARTA

CAL | CARB

## QUINTA

CAL | CARB

## SEXTA

CAL | CARB

### PEQUENAS PORÇÕES DE CAFÉ DA MANHÃ

Mini Panquecas c/ Calda Doce	330	66	Mini Pão Bagel de Morango	240	41	Parfait Peq. de Fruta e Iogurte c/ Granola	467	103	Sanduíche de Ovo e Queijo no Croissant	311	31	Pão de Canela feito em Maryland	242	38
------------------------------	-----	----	---------------------------	-----	----	--	-----	-----	--	-----	----	---------------------------------	-----	----

### ESCOLHAS ALTERNATIVAS DIÁRIAS

Cereal Cheerios de Mel	210	44	Cereal Chex de Mirtilo	240	46	Iogurte c/ Bolacha Grahams	232	38	Pão Bagel c/ Queijo Cremoso	201	26
------------------------	-----	----	------------------------	-----	----	----------------------------	-----	----	-----------------------------	-----	----

### Refeições de Café da Manhã (Maryland Meals for Achievement)

Mini Panquecas c/ Calda Doce	330	66	Mini Pão Bagel de Morango	240	41	Batida de Morango e Banana e Bolacha Grahams	130	36	Pres. de Peru e Queijo no Pão Havaiano	186	27	Pão de Canela Feito em Maryland	232	38
Iogurte c/ Bolacha Grahams	232	38	Cereal Chex de Mirtilo	240	46	Rolinho de Bife de Chouriço e Queijo	171	17	Pão Bagel c/ Queijo Cremoso	201	26	Cereal Cheerios de Mel	210	44

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 provê 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

