

# MENU DO ENSINO MÉDIO

# DEZEMBRO DE 2024

**SEGUNDA**  
02/12/2024

**TERÇA**  
03/12/2024

**QUARTA**  
04/12/2024

**QUINTA**  
05/12/2024

**SEXTA**  
06/12/2024

CAL | CARB

## INSPIRAÇÕES DO CHEF

Coxa de Frango c/ Cobertura Sabor Barbecue c/ Purê de Batata e Pão	544	57	Massa Penne c/ Almôndegas	510	69	Frango ao Molho de Tangerina c/ Arroz c/ Veg.	430	73	Coxa de Frango Sabor Barbecue Estilo Coreano c/ Arroz	659	87	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	Macarrão c/ Queijo c/ Nuggets Veg. e Pão	493	51	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/ 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
Grão-de-bico Torrado	180	27	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
Mini Cenouras Frescas	35	8	Vegetais Frescos e Variados	14	3	Salada de Espinafre, Alface e Passas de Cranberry	205	28	Fatias de Pepino	6	1	Vegetais Frescos e Variados	14	3
Sopa de Chilli	184	28	Sopa de Queijo e Brócolis	205	20	Sopa de Frango Vegetais e Arroz	143	22	Sopa de Tomate	155	23	Sopa de Chilli	184	28

## PRATOS Favoritos

Pizza, Queijo ou Pepperoni	320	36	Hambúrguer ou Cheeseburger	323	28	Pequenos Cachorros-Quentes de Carne Bovina	302	26	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 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 locais, celebrando a fartura do outono em Maryland, serão servidas todos os dias desta semana.  
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 provê oportunidades iguais.

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

# MENU DO ENSINO MÉDIO

# DEZEMBRO DE 2024

SEGUNDA 09/12/2024		TERÇA 10/12/2024		QUARTA 11/12/2024		QUINTA 12/12/2024		SEXTA 13/12/2024	
CAL   CARB		CAL   CARB		CAL   CARB		CAL   CARB		CAL   CARB	

## INSPIRAÇÕES DO CHEF

Pequenos Pedacos de Frango c/ Pão	327	30	Queijo Frito Empanado c/ Pote de Molho Marinara	473	52	Lasanha de Queijo e Molho Marinara c/ Pão	587	64	Batata Assada não Recheada	655	72	Crocantes de Carne e Queijo c/ Molho e Creme Azedo	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	Tigela Energética de Vegetais <sup>v</sup>	514	87	Sand. de Queijo Grelhado	280	31	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
Mini Cenouras Frescas	35	8	Tomates Pequenos	18	4	Grão-de-bico Torrado	180	27	Fatias de Pepino	6	1	Vegetais Frescos e Variados	14	3
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	184	28	Sopa de Queijo e Brócolis	205	20	Sopa de Frango Vegetais e Arroz	143	22	Sopa de Tomate	155	23	Sopa de Chilli	184	28

## PRATOS Favoritos

Pizza, Queijo ou Pepperoni	320	36	Hambúrguer ou Cheeseburger	323	28	Palitos de Rabanada Francesa c/ Linguça*	394	36	Hambúrguer ou Cheeseburger	323	28	Pizza, Queijo ou Pepperoni	320	36
Sand. de Frango	342	36	Sanduiche de Almôndega	371	38	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

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

# MENU DO ENSINO MÉDIO

# DEZEMBRO DE 2024

SEGUNDA 16/12/2024	TERÇA 17/12/2024	QUARTA 18/12/2024	QUINTA 19/12/2024	SEXTA 20/12/2024
CAL   CARB	CAL   CARB	CAL   CARB	CAL   CARB	CAL   CARB

## INSPIRAÇÕES DO CHEF

Coxa de Frango c/ Cobertura Sabor Barbecue c/ Purê de Batata e Pão	544	57	Massa Penne c/ Almôndegas	510	69	Frango ao Molho de Tangerina c/ Arroz c/ Veg.	430	73	Coxa de Frango Sabor Barbecue Estilo Coreano c/ Arroz	659	87	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	Macarrão c/ Queijo c/ Nuggets Veg. e Pão	493	51	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/ 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	Mini Cenouras Frescas	35	8	Salada de Espinafre, Alface e Passas de Cranberry	205	28
Mini Cenouras 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
Sopa de Chilli	184	28	Sopa de Queijo e Brócolis	205	20	Sopa de Frango Vegetais e Arroz	143	22	Sopa de Tomate	155	23	Sopa de Chilli	184	28

## PRATOS Favoritos

Pizza, Queijo ou Pepperoni	320	36	Hambúrguer ou Cheeseburger	323	28	Pequenos Cachorros-Quentes de Carne Bovina	302	26	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

**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.

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

# MENU DO ENSINO MÉDIO

# DEZEMBRO DE 2024

SEGUNDA  
23/12/2024

TERÇA  
24/12/2024

QUARTA  
25/12/2024

QUINTA  
26/12/2024

SEXTA  
27/12/2024

CAL | CARB

## INSPIRAÇÕES DO CHEF

### PRATOS À BASE DE PLANTAS & BASEADOS EM PLANTAS

### DA FAZENDA

# NÃO HAVERÁ AULA RECESSO DE INVERNO

### PRATOS *Favoritos*

### PARA VIAGEM

Frutas variadas e leite estão disponíveis em todas as refeições. Frutas Variadas: Calorias 20–127; Carb 7–33

Leite: Calorias

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  Vegano



Esta instituição prevê oportunidades iguais.

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

# MENU DE CAFÉ DA MANHÃ SEMANA 1

Servindo a semana de 02/12, 16/12, 30/12

## SEGUNDA

## TERÇA

## QUARTA

## QUINTA

## 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	Pão de Canela feito em Maryland	242	38
----------------------------	-----	----	-----------------------------	-----	----	----------------	-----	----	--------------------------------------	-----	----	---------------------------------	-----	----

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  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.

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



# MENU DE CAFÉ DA MANHÃ SEMANA 2

Servindo a semana de 09/12, 23/12

## SEGUNDA

## TERÇA

## QUARTA

## QUINTA

## 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
------------------------------	-----	----	---------------------------	-----	----	--	-----	----	--	-----	----	---------------------------------	-----	----

Frutas variadas e leite estão disponíveis em todas as refeições. Frutas Variadas: Calorias 20-127; Carb 7-33  
90-120; Carb 12-20

Leite: Calorias

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.

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

