

CAFÉ DA MANHÃ

SEMANA 1: Servindo a semana de 2/12, 16/12, 30/12

CAL CARB	CAL CARB	CAL CARB	CAL CARB	CAL CARB					
Waffle Belga c/ Calda Doce Suco de Maçã	200/120 60 35/31 14	Pão Bagel IN c/ Cream Cheese ou Geleia Suco de Laranja	259 35 44 9	4 Palitos de Rabanada Francesa c/ Calda Doce Suco de Maçã	272/120 60 35/31 14	Parfait Peq. de Fruta e Iogurte c/ Granola Suco de Laranja	239 35 52 9	Pão de Canela Feito em Maryland Suco de Maçã	232 60 38 14

SEMANA 2: Servindo a semana de 9/12, 23/12

CAL CARB	CAL CARB	CAL CARB	CAL CARB	CAL CARB					
Mini Panquecas c/ Calda Doce Suco de Maçã	210/120 60 35/31 14	Mini Pão Bagel de Morango Suco de Laranja	240 35 41 9	Bolo de Banana Suco de Maçã	371 60 53 14	Sand. de Café da Manhã de Presunto de Peru+ e Queijo Suco de Laranja	215 35 29 9	Pão de Canela Feito em Maryland Suco de Maçã	232 60 38 14

ALMOÇO

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA					
02/12	03/12	04/12	05/12	06/12					
Hambúrguer no Pão IN c/ Batatas Onduladas	251 16	Iogurte de 4 oz^ Queijo^ Mini Panquecas IN c/ Calda Doce Mini Cenouras c/ Ranch	350 51 120 31 35/55 8/3	Nuggets Veg. IN c/ Vagem e Milho	264 35	Nuggets de Frango IN c/ Bolinho de Mirtilo Porção de Salada	411 38 21 14	Pizza, Queijo^ Vegetais Frescos Variados	320/330 31 14 3
Pequenos Pedacos de Frango c/ Batatas Temperadas	389 40	Pequenas Salsichas de Carne c/ Feijão Rancheiro (2) Pãezinhos IN	416 45	Pão Assado com Queijo^ c/ Pote de Molho Marinara Salada de Espinafre, Alface e Passas de Cranberry	303 32 40 7 185 26	Nuggets Veg. IN c/ Macarrão c/ Queijo Mini Cenouras c/ Ranch	444 39 35/55 8/3	Pizza, Queijo^ Vegetais Frescos Variados	320/330 31 14 3
Hambúrguer no Pão IN c/ Batatas Onduladas	251 16	Queijo Frito Empanado^ c/ Pote de Molho Marinara Mini Cenouras c/ Ranch	483 54 40 7 35/55 8/3	Iogurte de 4 oz^ Queijo^ Mini Panquecas IN c/ Calda Doce	350 51 120 31	Taco Crocante de Carne c/ Milho, Edamame 1/2 oz de Queijo Ralado Chips de Tortilha IN Tostitos	172 23 56 1 110 19	Pizza, Queijo^ Vegetais Frescos Variados	320/330 31 14 3

NÃO HAVERÁ AULA RECESSO DE INVERNO

Frutas variadas e leite estão disponíveis em todas as refeições. Frutas Variadas: Calorias 20–127; Carb. 7–33 Leite: Calorias 90–120; Carb. 13–20 Abreviaturas, Siglas e Símbolos:
Cal = Calorias Carb = Carboidrato ~Carne Bovina *Carne de Porco +Carne de Ave vVegano ^Sem Carne IN=Integral

Opções adicionais Veganas/Vegetarianas incluem sanduíche de manteiga de amendoim e geleia, sanduíche de queijo grelhado, waffle e iogurte, húmus e parfait de frutas e iogurte. Informe o gerente do refeitório se você estiver interessado em solicitar alguma dessas opções.

Esta instituição prevê oportunidades iguais.

Contagem Padrão de Calorias/Carboidratos para Pães/Grãos (calorias/gramas)
Pão: 80 / 15 Pão de Hambúrguer: 140 / 27
Pão de Cachorro-Quente: 130 / 26 Chips de Tortilha: 110 / 19
Chips de Tortilha de Milho para o Taco: 240/24

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

