

## CAFÉ DA MANHÃ

### SEMANA 1: Servindo a semana de 4/11, 18/11

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

### SEMANA 2: Servindo a semana de 11/11, 25/11

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

## ALMOÇO

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
04/11	05/11	06/11	07/11	08/11

NÃO HAVERÁ AULA

FERIADO  
DIA DAS ELEIÇÕES

		Iogurte de 4 oz^ Queijo^	140	16	Pequenos Pedacos de Frango c/ Batatas Temperadas e Pão	389	40	Pizza, Queijo^ ou Pepperoni+~	320/330	31
		Tiras de Rabanada Francesa c/ Maçãs c/ Canela e Calda	284	46	<b>OU</b>	80	15	<b>OU</b>		
		Empanada de Enchilada de Frango	300	36	Pão Assado com Queijo^ c/ Pote de Molho Marinara	303	32	Sand. de Presunto de Peru e Queijo no Croissant	349	32
		Mini Cenouras c/ Ranch	35/55	8/3	Tomate-Cereja c/ Ranch	18/55	4/3	Salada Misturada c/ Ranch	20/55	4/3
		Grão-de-bico Torrado	180	27	Batatas Onduladas	99	15			

11/11			12/11			13/11			14/11			15/11		
Nuggets Veg. IN c/ Batatas Onduladas e Pão	313	38	Iogurte de 4 oz^ Queijo^	350	51	Pequenas Salsichas de Carne c/ Feijão Rancheiro	274	20	Nuggets IN de Frango c/ Vagem e Milho	280	25	Pizza, Queijo ou Pepperoni+~	320/330	31
<b>OU</b>	80	15	Mini Panquecas IN c/ Calda Doce	120	31	Pãesinhos IN	141	24	<b>OU</b>			<b>OU</b>		
Linguíça de Peru e Bolinhos de Queijo e Ovo c/ Batata Temperada	379	31	Taco de Frango em Sacolas c/ Milho e Chips de Tortilha	206	23	Sand. de Frango Empanado IN	342	36	Crocantes de Carne e Queijo c/ Molho e Sour Cream	362	24	Chili de Três Tipos de Feijão^ c/ Milho e Chips de Tortilha	166	36
Waffle Belga IN	240	34		240	24					25	5		110	19
Mini Cenouras c/ Ranch	35/55	8/3	Tomate-Cereja c/ Ranch	18/55	4/3	Salada de Espinafre, Alface e Passas de Cranberry	64	12	Salada de Espinafre, Alface e Passas de Cranberry	64	12	Vegetais Variados e Frescos c/ Ranch	14/55	3/3
Batatas Onduladas	99	15	Grão-de-bico Torrado	180	27	Fatias de Pimentão Variado	11	3	Palitos de Aipo c/ Ranch	4/55	1/3			

18/11			19/11			20/11			21/11			22/11		
Hambúrguer c/ Batatas Onduladas	251	16	Palitos de Rabanada Francesa c/ Linguíça* e Calda Doce	591	26	Pedacos de Carne Tipo Teriyaki c/ Arroz c/ Veg. e Pão	373	56	Peru & Molho c/ Purê de Batata e Recheio IN c/ Pão e Molho de Cranberry	321	33	Pizza, Queijo ou Pepperoni+~	320/330	31
<b>OU</b>				240	62	<b>OU</b>	80	15		80	15	<b>OU</b>		
Sanduíche de Frango Sabor BBQ c/ Milho	218	27	Pão Assado com Queijo^ c/ Pote de Molho Marinara	303	32	Empanada de Enchilada de Frango	300	36		54	12	Sand. de Frango Fatiado Sabor Buffalo e Queijo no Croissant	314	31
Tomate-Cereja c/ Ranch	18/55	4/3	Mini Cenouras c/ Ranch	35/55	8/3	Salada Misturada c/ Ranch	20/55	4/3	Pote de Húmus	110	18	Vegetais Variados e Frescos c/ Ranch	14/55	3/3
Batatas Onduladas	99	15	Fatias de Pimentão Variado	11	3				Palitos de Aipo c/ Ranch	4/55	1/3			

## ALMOÇO

SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA	
25/11		26/11		27/11		28/11		29/11	

Pequenos Pedacos de Frango c/ Espinafre c/ Queijo e Pão	378	23	Pizza, Queijo ou Pepperoni+~	320/330	31
<b>OU</b>	80	15	<b>OU</b>		
Iogurte de 4 oz^ Queijo^	350	51	Hambúrguer Veg.^ c/ Batata Doce	228	30
Mini Panquecas IN c/ Calda Doce	120	31	Vegetais Variados e Frescos c/ Ranch	14/55	3/3
Mini Cenouras c/ Ranch	35/55	8/3			
Grão-de-Bico Torrado	180	27			

**NÃO HAVERÁ AULA FECHAMENTO DE TODO O SISTEMA**

**FERIADO**

**FERIADO**

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 \$1.30 Almoço \$2.55

Todas as refeições são gratuitas para os alunos que se qualificam para refeições gratuitas ou a preço reduzido.

Alunos que se qualificam para receber refeições a preço reduzido não serão cobrados.

Esta instituição provê oportunidades iguais.  
Divisão de Serviços de Alimentação e Nutrição de Montgomery County Public Schools

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

Legenda: Cal = Calorias Carb = Carboidratos ~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.

**MySchoolBucks.com** é um serviço para pais fazerem pagamentos prévios para a conta do seu filho no refeitório através da internet com um cartão de crédito/débito. Os pais também podem checar os balanços das contas de refeições, fazer o registro para pagamentos pré-programados e muito mais. Este serviço é oferecido como uma conveniência para as famílias que tenham interesse. Ao criar uma conta on-line segura, os pais podem administrar a conta de seus filhos. Vá para **MySchoolBucks.com** para fazer o registro.

### ALTERNATIVAS DIÁRIAS/ INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

Outras opções diárias de prato principal podem incluir sanduíches de creme de amendoim e geleia, de queijo grelhado, húmus, pão bagel e queijo cremoso c/ iogurte e iogurte de fruta e parfait c/ granola. Por favor, verifique suas opções c/ o administrador de seu refeitório.

Cheque o site para mudanças no menu caso haja uma mudança na programação da escola. Informações nutricionais, sobre alergênicos e alimentos sem glúten estão disponíveis na web no endereço:

[www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/](http://www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/)

Observe que as calorias calculadas de algumas das opções principais podem incluir um item integral que varia entre 70-180 calorias.