

MENU DO ENSINO FUNDAMENTAL I

OUTUBRO DE 2024

CAFÉ DA MANHÃ

SEMANA 1: Servindo a semana de 7/10, 21/10

| 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 30/9, 14/10, 28/10

| 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 | Pres. de Peru+ e Queijo no Pão Havaiano | 186 | 27 | 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 | | | |
|--|-------|--------------|--|--------------|-----|---|-------|--------------|---|---------|-----|
| 30/09 | | 01/10 | | 02/10 | | 03/10 | | 04/10 | | | |
| Pedaços de Carne Tipo Teriyaki c/ Arroz c/ Veg. e Pão | 373 | 56 | Taco de Frango em Sacolas c/ Milho e Chips de Tortilha de Milho | 206 | 23 | Nuggets Veg. ^v c/ Macarrão c/ Queijo e Pão | 513 | 36 | Pizza, Queijo [^] ou Pepperoni+~ | 320/330 | 31 |
| OU | 80 | 15 | OU | 240 | 24 | OU | 80 | 15 | OU | | |
| Iogurte de 4 oz Queijo | 140 | 16 | Pão Assado com Queijo [^] c/ Pote de Molho Marinara | 303 | 32 | Crocantes de Carne e Queijo c/ Molho e Sour Cream | 362 | 24 | Chili de Três Tipos de Feijão ^v c/ Milho e Chips de Tortilha | 166 | 36 |
| Tiras de Rabanada Francesa c/ Maçãs c/ Canela e Calda | 284 | 46 | | 40 | 7 | | 25 | 5 | | 110 | 19 |
| Tomate-Cereja c/ Ranch | 18/55 | 4/3 | Mini Cenouras c/ Ranch | 35/55 | 8/3 | Floretes Locais de Brócolis | 15 | 3 | Salada de Espinafre, Alface e Passas de Cranberry c/ Molho | 64 | 12 |
| Grão-de-bico Torrado | 180 | 27 | Batatas Onduladas | 99 | 15 | (8) Fatias de Pepino | 6 | 1 | Floretes de Couve-flor | 12 | 3 |
| 07/10 | | 08/10 | | 09/10 | | 10/10 | | 11/10 | | | |
| Hambúrguer c/ Batatas Onduladas | 251 | 16 | Iogurte de 4 oz [^] Queijo [^] Mini Panquecas IN c/ Calda Doce | 305 | 51 | Queijo Frito Empanado c/ Molho Marinara | 485 | 54 | Pizza, Queijo ou Pepperoni+~ | 320/330 | 31 |
| OU | | | OU | | | OU | | | OU | | |
| Sanduíche de Peru Sabor BBQ c/ Milho | 218 | 27 | Empanada de Enchilada de Frango | 300 | 36 | Tigela de Arroz de Peru c/ Inspiração Coreana c/ Molho Barbecue e Pão | 320 | 45 | Taco Crocante de Carne c/ Milho, Edamame c/ Chips de Tortilha | 110 | 19 |
| | | | | | | | 80 | 15 | Hambúrguer Veg. ^v c/ Batata Doce | 228 | 30 |
| Tomate-Cereja c/ Ranch | 18/55 | 4/3 | Mini Cenouras c/ Ranch | 35/55 | 8/3 | Salada Misturada c/ Ranch | 20/55 | 4/3 | Salada Misturada c/ Ranch | 20/55 | 4/3 |
| Batatas Onduladas | 99 | 15 | Grão-de-bico Torrado | 180 | 27 | | | | | | |
| 14/10 | | 10/15 | | 16/10 | | 17/10 | | 18/10 | | | |
| Pequenos Pedaços de Frango c/ Batatas Temperadas e Pão | 389 | 40 | Palitos de Rabanada Francesa c/ Linguíça* e Calda Doce | 591 | 26 | Salsichas de Peru c/ Feijão Rancheiro | 224 | 19 | Pizza, Queijo ou Pepperoni+~ | 320/330 | 31 |
| OU | 80 | 15 | OU | 240 | 62 | OU | | | OU | | |
| Pão Assado com Queijo [^] c/ Pote de Molho Marinara | 303 | 32 | Pedaços de Carne Tipo Teriyaki c/ Arroz c/ Veg. e Pão | 373 | 80 | Nuggets IN Veg. c/ Vagem e Pão | 277 | 31 | Chili de Três Tipos de Feijão ^v c/ Milho & Chips de Tortilha | 166 | 36 |
| | 40 | 7 | | 80 | 15 | | 80 | 15 | | 110 | 19 |
| Tomate-Cereja c/ Ranch | 18/55 | 4/3 | Mini Cenouras c/ Ranch | 35/55 | 8/3 | Brócolis Fresco | 15 | 3 | Fatias de Pimentão Variado | 11 | 3 |
| Batatas Onduladas | 99 | 15 | Pote de Húmus | 110 | 18 | (8) Fatias de Pepino | 6 | 1 | Pote de Húmus | 110 | 18 |

NÃO HAVERÁ AULA

DIA PROFISSIONAL
NÃO HAVERÁ AULA

ALMOÇO

| SEGUNDA | | TERÇA | | QUARTA | | QUINTA | | SEXTA | | | | | | |
|---|-------|-------|---|--------|-----|--|-------|-------|---|-------|-----|---|---------|-----|
| 21/10 | | 22/10 | | 23/10 | | 24/10 | | 25/10 | | | | | | |
| Hambúrguer c/ Batatas Onduladas OU | 251 | 16 | Sand. de Frango IN Empanado OU | 342 | 36 | Lasanha de Queijo [^] e Molho Marinara c/ Pão OU | 587 | 64 | Taco Crocante de Carne c/ Milho, Edamame c/ Chips de Tortilha OU | 184 | 23 | Pizza, Queijo ou Pepperoni+~ OU | 320/330 | 31 |
| Sand. de Peru Sabor Barbecue c/ Milho | 218 | 27 | Linguíça de Peru e Bolinhos de Queijo e Ovo c/ Batata Temperada Waffle Belga IN | 379 | 31 | Empanada de Enchilada de Frango | 300 | 36 | Hambúrguer Veg. ^v c/ Batata Doce | 228 | 30 | Sand. de Presunto de Peru e Queijo no Croissant | 349 | 32 |
| Mini Cenouras c/ Ranch | 35/55 | 8/3 | Palitos de Aipo c/ Ranch | 4/55 | 1/3 | Salada Misturada c/ Ranch | 20/55 | 4/3 | Salada Misturada c/ Ranch | 20/55 | 4/3 | Vegetais Frescos e Variados c/ Ranch | 14/55 | 3/3 |
| Batatas Onduladas | 99 | 15 | Grão-de-bico Torrado | 180 | 27 | | | | | | | | | |
| 28/10 | | 29/10 | | 30/10 | | 31/10 | | 01/11 | | | | | | |
| Pedaços de Carne Tipo Teriyaki c/ Arroz c/ Veg. e Pão OU | 373 | 56 | Taco de Frango em Sacolas c/ Milho e Chips de Tortilha de Milho OU | 206 | 23 | Nuggets Veg. ^v c/ Espinafre c/ Queijo e Pão OU | 378 | 33 | Nuggets de Frango IN c/ Bolinho de Mirtilo OU | 411 | 38 | Pizza, Queijo ou Pepperoni+~ OU | 320/330 | 31 |
| Iogurte de 4 oz Queijo | 140 | 16 | Pão Assado com Queijo [^] c/ Pote de Molho Marinara | 303 | 32 | Crocantes de Carne e Queijo c/ Molho e Sour Cream | 362 | 24 | Chili de Três Tipos de Feijão ^v c/ Milho & Chips de Tortilha | 166 | 36 | Sand. de Presunto de Peru e Queijo no Croissant | 332 | 32 |
| Tiras de Rabanada Francesa c/ Maçãs c/ Canela e Calda | 284 | 46 | | 40 | 7 | | 25 | 5 | | 110 | 19 | | | |
| Tomate-Cereja c/ Ranch | 18/55 | 4/3 | Mini Cenouras c/ Ranch | 35/55 | 8/3 | Salada de Espinafre, Alface e Passas de Cranberry c/ Molho | 64 | 12 | Salada de Espinafre, Alface e Passas de Cranberry c/ Molho | 64 | 12 | Vegetais Variados e Frescos c/ Ranch | 14/55 | 3/3 |
| Grão-de-Bico Torrado | 180 | 27 | Batatas Onduladas | 99 | 15 | Palitos de Aipo c/ Ranch | 4/55 | 1/3 | (8) Fatias de Pepino | 6 | 1 | | | |

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

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.

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

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, alergênicos e de alimentos sem glúten estão disponíveis na web no endereço 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.