

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	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 9/12, 23/12

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						
02/12		03/12		04/12		05/12		06/12						
Hambúrguer c/ Batatas Onduladas OU	251	16	Pedaços de Carne Tipo Teriyaki c/ Arroz c/ Veg. e Pão OU	451	71	Nuggets Veg. IN c/ Vagem, Milho e Pão OU	342	49	Nuggets de Frango IN c/ Bolinho de Mirtilo OU	411	38	Pizza, Queijo^ ou Pepperoni+~ OU	320/330	31
Sanduíche de Frango Sabor BBQ c/ Milho	218	27	Iogurte de 4 oz^ Queijo^ OU Mini Panquecas IN c/ Calda Doce	350	51	Sand. de Frango Empanado IN	342	36	Empanado de Enchilada de Frango	300	36	Sand. de Presunto de Peru e Queijo no Croissant	349	32
Mini Cenouras c/ Ranch	35/55	8/3	Grão-de-Bico Torrado	180	27	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	Palitos de Aipo c/ Ranch	4/55	1/3									
09/12		10/12		11/12		13/12		14/12						
Pequenos Pedaços de Frango c/ Batatas Temperadas e Pão OU	467	55	Pequenas Salsichas de Carne c/ Feijão Rancheiro Pãezinhos IN OU	416	45	Palitos de Rabanada Francesa c/ Linguiça* e Calda Doce OU	591	26	Nuggets Veg.^ IN c/ Macarrão c/ Queijo e Pão OU	522	53	Pizza, Queijo ou Pepperoni+~ OU	320/330	31
Chili de 3 Tipos de Feijão^ c/ Milho e Chips de Tortilha	292	57	Hambúrguer Vegetariano c/ Batata Doce e Hambúrguer no Pão	357	56	Pão Assado com Queijo^ c/ Pote de Molho Marinara	303	32	Crocantes de Carne e Queijo c/ Molho e Sour Cream	362	24	Sand. de Frango Fatiado Sabor Buffalo e Queijo no Croissant	314	31
Tomate-Cereja c/ Ranch	18/55	4/3	Grão-de-bico Torrado	180	27	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	Palitos de Aipo c/ Ranch	4/55	1/3	Fatias de Pimentão Variado	11	3	Mini Cenouras c/ Ranch	35/55	8/3			
16/12		17/12		18/12		19/12		20/12						
Hambúrguer c/ Batatas Onduladas OU	251	16	Queijo Frito Empanado^ c/ Pote de Molho Marinara OU	483	54	Tiras de Frango Apimentado c/ Batata Temperada e Pão OU	435	56	Taco Crocante de Carne c/ Milho, Edamame	172	23	Pizza, Queijo ou Pepperoni+~ OU	320/330	31
Sanduíche de Frango Sabor BBQ c/ Milho	218	27						Queijo Ralado	56	1				
			Sand. de Frango Empanado IN	342	36	Iogurte de 4 oz^ Queijo^ OU Mini Panquecas IN c/ Calda Doce	350	51	Chips de Tortilha IN	110	19	Sand. de Presunto de Peru e Queijo no Croissant	349	32
Tomate-Cereja c/ Ranch	18/55	4/3	Mini Cenouras c/ Ranch	35/55	8/3	Salada Misturada c/ Ranch	20/55	4/3	Nuggets^ Veg. IN c/ Vagem e Pão	320	44			
Batatas Onduladas	99	15	Pote de Húmus	110	18				Pote de Húmus	110	18	Vegetais Variados e Frescos c/ Ranch	14/55	3/3
									Palitos de Aipo c/ Ranch	4/55	1/3			

SEGUNDA	TERÇA	ALMOÇO QUARTA	QUINTA	SEXTA
23/12	24/12	25/12	26/12	27/12

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. 12–20

Valores das Refeições Pagas: Café da Manhã \$1.30 Almoço \$2.55

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.

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

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/

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

