

SEGUNDA
04/11/2024

TERÇA
05/11/2024

QUARTA
06/11/2024

QUINTA
07/11/2024

SEXTA
08/11/2024

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

INSPIRAÇÕES DO CHEF

Frango ao Molho de Tangerina
c/ Arroz c/ Veg.

430 73

Lasanha de Queijo e Molho
Marinara c/ Pão

587 64

Nachos de Carne

495 47

PRATOS À BASE DE PLANTAS & BASEADOS EM PLANTAS

Tigela Energética de Vegetais^V

514 87

Nuggets Veg.^V c/ Batatas
Temperadas, Milho e Pães

580 88

Massa Proteica^V
(Massa Tipo Penne c/ Molho
Veg. de Carne)

317 53

DA FAZENDA

NÃO HAVERÁ AULA

FERIADO
DIA DAS ELEIÇÕES

Salada de Frango do Chef c/
2 Pães

435 40

Salada de Taco

503 60

Salada de Frango Picante c/
Pedacinhos de Tortilhas

383 37

Batata Doce Apimentada

131 31

Batatas Onduladas

99 15

Milho Assado

107 19

Porção de Salada Fresca de
Acompanhamento

20 4

Mini Cenouras Frescas

35 8

Salada de Espinafre, Alface e
Passas de Cranberry

205 28

Grão-de-bico Torrado

180 27

Fatias de Pepino

6 1

Vegetais Frescos e Variados

14 3

PRATOS Favoritos

Pequenos Cachorros-Quentes
de Carne Bovina

302 26

Hambúrguer ou Cheeseburger

323 28

Pizza, Queijo ou Pepperoni

320 36

Empanada de Enchilada de
Frango

299 35

Tiras de Frango Apimentado
c/ Pão

297 31

Sand. de Frango

342 36

PARA VIAGEM

Pão Bagel e Iogurte

381 64

Sand. de Manteiga de
Amendoim e Geleia^V

600 64

Parfait de Fruta e Iogurte

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

Legenda: Cal = Calorias Carb = Carboidratos ~Carne Bovina *Carne de Porco +Carne de Ave ^VVegano

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 DO ENSINO MÉDIO

NOVEMBRO DE 2024

SEGUNDA
11/11/2024

TERÇA
12/11/2024

QUARTA
13/11/2024

QUINTA
14/11/2024

SEXTA
15/11/2024

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

INSPIRAÇÕES DO CHEF

Macarrão c/ Queijo c/ Pequenos Pedacos de Frango e Pão	468	44	Queijo Frito Empanado c/ Pote de Molho Marinara	473	52	Coxa de Frango Sabor Barbecue Estilo Coreano c/ Arroz	487	50	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 ^V Estilo Coreano c/ Arroz	628	105	Macarrão c/ Queijo c/ Nuggets Veg. e Pão	493	51	Nachos de Queijo	667	49	Hambúrguer Veg. ^V	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. ^V	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

PRATOS Favoritos

Pizza, Queijo ou Pepperoni	320	36	Hambúrguer ou Cheeseburger	323	28	Palitos de Rabanada Francesa c/ Linguíça	394	36	Hambúrguer ou Cheeseburger	323	28	Pizza, Queijo ou Pepperoni	320	36
Sand. de Frango	342	36	Sanduíche 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 Iogurte	438	94	Sand. de Manteiga de Amendoim e Geleia ^V	600	64	Pão Bagel e Iogurte	381	64	Sand. de Manteiga de Amendoim e Geleia ^V	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
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 ^VVegano

Esta instituição prevê oportunidades iguais.

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

MENU DO ENSINO MÉDIO

NOVEMBRO DE 2024

SEGUNDA
18/11/2024

TERÇA
19/11/2024

QUARTA
20/11/2024

QUINTA
21/11/2024

SEXTA
22/11/2024

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	Refeição de Ação de Graças: Peru e Molho, Purê de Batata, Recheio, Vagem e Pão, Molho de Cranberry	478	72	Nachos de Carne	495	47
--	-----	----	---------------------------	-----	----	---	-----	----	--	-----	----	-----------------	-----	----

PRATOS À BASE DE PLANTAS & BASEADOS EM PLANTAS

Hambúrguer Veg. ^v	279	36	Frago Veg. Apimentado c/ Arroz e Feijão	615	99	Tigela Energética de Vegetais ^v	514	87	Queijo Frito Empanado c/ Pote de Molho Marinara	473	72	Massa Proteica ^v (Massa Tipo Penne c/ Molho Veg. 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	Vagem	19	4	Salada de Frango Picante c/ Pedacos de Tortilhas	383	37
Batatas Onduladas	99	15	Batatas Temperadas	140	25	Batata Doce Apimentada	131	31	Purê de Batata	72	16	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	Salada de Taco	503	60	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	Porção de Salada Fresca de Acompanhamento	20	4	Vegetais Frescos e Variados	14	3

PRATOS Favoritos

Pizza, Queijo ou Pepperoni	320	36	Hambúrguer ou Cheeseburger	323	28	Sanduiche de Almôndega	371	38				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				Sand. de Frango	342	36

PARA VIAGEM

Parfait de Fruta e Iogurte	438	94	Sand. de Manteiga de Amendoim e Geleia ^v	600	64	Pão Bagel e Iogurte	381	64	Sand. de Manteiga de Amendoim e Geleia ^v	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 ^vVegano

Esta instituição prevê oportunidades iguais.

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

SEGUNDA
25/11/2024

TERÇA
26/11/2024

QUARTA
27/11/2024

QUINTA
28/11/2024

SEXTA
29/11/2024

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

INSPIRAÇÕES DO CHEF

Macarrão c/ Queijo c/ Pequenos Pedacos de Frango e Pão	468	44	Queijo Frito Empanado c/ Pote de Molho Marinara	473	72
--	------------	-----------	---	------------	-----------

PRATOS À BASE DE PLANTAS & BASEADOS EM PLANTAS

Frango Veg. Apimentado c/ Espinafre c/ Queijo e Pão	506	60	Frango Veg. Sabor Barbecue ^V Estilo Coreano c/ Arroz	628	105
---	------------	-----------	---	------------	------------

DA FAZENDA

Salada de Frango Picante c/ Pedacos de Tortilhas	383	37	Salada de Taco	503	60
Batatas Onduladas	99	15	Batatas Temperadas	140	25
Salada de Espinafre, Alface e Passas de Cranberry	205	28	Tomates Pequenos	18	4
Mini Cenouras Frescas	35	8	Brócolis c/ Alho & Ervas	70	5

NÃO HAVERÁ AULA

FERIADO

FERIADO

PRATOS *Favorites*

Pizza, Queijo ou Pepperoni	320	36	Hambúguer ou Cheeseburger	323	28
Sand. de Frango	342	36	Palitos de Rabanada Francesa c/ Linguça	394	36

PARA VIAGEM

Parfait de Fruta e Iogurte	438	94	Sand. de Manteiga de Amendoim e Geleia ^V	600	64
----------------------------	------------	-----------	---	------------	-----------

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 ^VVegano

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 4/11, 18/11

SEGUNDA

CAL | CARB

TERÇA

CAL | CARB

QUARTA

CAL | CARB

QUINTA

CAL | CARB

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

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 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 11/11, 25/11

SEGUNDA

CAL | CARB

TERÇA

CAL | CARB

QUARTA

CAL | CARB

QUINTA

CAL | CARB

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 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 ^VVegano

Esta instituição prevê oportunidades iguais.

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

