



SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA



1

1oz. de Cereal Integral de Maçã e Canela com Açúcar Reduzido Cheerio e Queijo Palito com Passas e Tangerina Fresca, Leite Branco Desnatado ou 1%

2

Palitos de Rabanada Integral Com Suco 100% Fruta E Porção de Pêssego, Leite Branco Desnatado ou 1%

3

Sachê de 1,5oz. de Granola Proteica com Sementes de Girassol E Smoothie de Morango e Banana, Banana Fresca, Leite Branco Desnatado ou 1%

6

Barrinha de Granola (The Amazing Munchkin) Com Cranberries Desidratadas E Fatias Frescas de Maçã, Leite Branco Desnatado ou 1%

7

Donut Glaceado Integral Com Suco 100% Fruta E Porção de Purê de Maçã ZeeZee Leite Branco Desnatado ou 1%

8

1oz. de Cereal Integral, Sem Glúten, C/ Açúcar Reduzido, de Canela Chex E um Ovo Cozido com Passas E uma Tangerina Fresca, Leite Branco Desnatado ou 1%

9

Waffle Integral Com Suco 100% Fruta E Porção de Pêra, Leite Branco Desnatado ou 1%

10

Sachê de 1,5oz. de Granola Proteica com Sementes de Girassol E Iogurte Danimals Com Salada de Frutas Secas E Banana Fresca, Leite Branco Desnatado ou 1%

13

1oz. de Cereal Integral Crocante de Canela com Açúcar Reduzido E Cubos de Queijo Cheddar Com Cranberries Desidratadas E Fatias Frescas de Maçã, Leite Branco Desnatado ou 1%



Tornado! 14

Salsicha Suína, Ovo, Queijo Cheddar Jack em uma Tortilla Crocante Integral Com Suco 100% Fruta E Porção de Purê de Maçã ZeeZee Leite Branco Desnatado ou 1%

15

1oz. de Cereal Integral de Marshmallow com Açúcar Reduzido Matey E um Queijo Palito Com Passas E uma Tangerina Fresca, Leite Branco Desnatado ou 1%

16

Barra Caseira de Aveia e Chocolate c/ Especiarias de Abóbora Com Suco 100% Fruta E Raspadilha de Fruta, Leite Branco Desnatado ou 1%



17

Sachê de 1,5oz. de Granola Proteica com Sementes de Girassol E Smoothie de Pêssego, Banana Fresca, Leite Branco Desnatado ou 1%

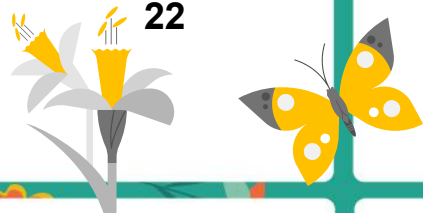
20



21



22



23



24



27

Barrinha de Granola (The Amazing Munchkin) Com Cranberries Desidratadas E Fatias Frescas de Maçã, Leite Branco Desnatado ou 1%

28

Super Bolo Fatiado Integral de Limão Com Suco 100% Fruta E Porção de Purê de Maçã ZeeZee Leite Branco Desnatado ou 1%

29

1oz. de Cereal Integral com Açúcar Reduzido Trix E um Ovo Cozido Com Passas E uma Tangerina Fresca, Leite Branco Desnatado ou 1%

30

Panquecas Integrais Com Suco 100% Fruta E Salada de Frutas, Leite Branco Desnatado ou 1%



Um Café da Manhã Reembolsável do USDA K-12 Inclui...1 Leite, Um Item Inteira ou uma Proteína de Origem Vegetal/Animal e Fruta ou Vegetal

Opções Alternativas de Leite como Lactaid ou Leite de Soja são disponibilizadas a qualquer aluno com necessidade alimentar documentada

Caso tenha alguma dúvida ou queira mais informações, favor entrar em contato com kbressani@rcmahar.org

Um Café da Manhã Reembolsável é Gratuito a Todos Alunos
Itens à La Carte serão cobrados separadamente

O Menu é Sujeito a Mudanças

Gerencia a Conta Online do Seu Aluno www.MySchoolBucks.com

Esta instituição fornece oportunidades iguais