

Almoço

Abril é o mês do Jardim Nacional!
 Celebrado em todos os EUA em abril para iniciar a temporada de plantio. Anime-se com a primavera e comece um jardim em casa, na comunidade ou na escola! Experimente um jardim de borboletas ou de contos de fadas

ABRIL DE 2026

Escola de Ensino Fundamental I Orange

Site da [Ralph C. Mahar Regional & School Union 73](#)

SEGUNDA-FEIRA

À medida que a temporada de cultivo de Massachusetts começa a aumentar, procure a folha no cardápio que destacará os itens cultivados localmente

TERÇA-FEIRA



QUARTA-FEIRA

1

Pizza integral de queijo ou pepperoni com massa grossa com hash de vegetais de raízes assados, rodela de rabanete asiático orgânico, copo de purê de maçã, morango fresco e copo de kiwi

QUINTA-FEIRA

2

Dia Nacional do Burrito!

Tigela de burrito de frango feito com tortilha integral local, arroz integral, frango com queijo, feijão e salsa com creme azedo, guacamole, copo de abacaxi e fatias de laranja fresca

SEXTA-FEIRA

3

Sopa caseira de frango e arroz com salada do jardim e opção de frutas e vegetais variados do Chef

Refeições alternativas: salada clássica de frango em uma ciabatta integral com alface, lanche divertido de muffin ou salada vegana de morango com pita integral

6

Dia do Churrasco do Jay!

Macarrão de frango e queijo ao molho barbecue com pão de milho integral, milho na espiga, salada de raiz magenta, copo de frutas misturadas e maçã fresca

7

Macarrão elbow integral e molho de carne com queijo parmesão, abóbora assada, mini cenouras, copo de morango e creme e copo de melão fresco

8

Pizza de 4 queijos Big Primo ou pepperoni em uma massa integral com vagem fresca cozida no vapor, rodela de pepino, copo de purê de maçã e uvas frescas

9

Hambúrguer ou hambúrguer com queijo em pão integral servido com feijão cozido vegetariano, milho fresco e salada de edamame, copo de abacaxi e banana fresca

10

3 bolinhos de frango integrais e 1 rolinho integral de ovo e vegetais servidos com bok choy assado com alho e opção de frutas e vegetais variados do Chef

Refeições alternativas: presunto e queijo em um croissant integral com alface, lanche divertido de cereal Cheerio sem glúten ou caixa de iogurte Sunrise

13

Brunch para o almoço!

Sanduíche de café da manhã de ovo e queijo em um croissant integral com hash browns, salada de batata estilo bistrô, copo de frutas misturadas e fatias de maçã frescas

14

Torta de frango caseira com ervilhas e cenouras coberta com um biscoito integral, tiras de pimenta vermelha doce, copo de mirtilo e creme e copo de melão fresco

15

Saída mais cedo

Escolha entre o sanduíche de salada de ovo, o lanche divertido de muffin ou a salada de frango Caesar, todos servidos com frutas e vegetais variados

16

Quesadilla integral de frango e queijo ao molho barbecue servida com feijão preto temperado, molho arco-íris, creme azedo, guacamole, copo de abacaxi e fatias de laranja

17

Combo de palitos de mussarela integrais e nuggets de frango com molho marinara, brócolis assados com cominho cítrico e opção de frutas e vegetais variados do Chef

Refeições alternativas: sanduíche clássico de salada de ovo em um pãozinho de pretzel integral com pickles, lanche divertido de bagel integral ou salada de frango Caesar com pãozinho integral

20

21

22

23

24

27

Taco macio de peru em uma tortilha integral com banana-da-terra assada, queijo ralado, alface, molho picante de milho, creme azedo, guacamole, copo de frutas misturadas e maçã fresca

28

Sopa de tomate com um pãozinho de queijo integral, petiscos de tomate Heirloom, copo de morango e creme e copo de melão fresco

29

Pizza integral de queijo ou pepperoni com ratatouille, petiscos de cenoura arco-íris, copo de molho de maçã, framboesa fresca e copo de amora

30

Frango frito sobre arroz integral com uma mistura legumes refogados de edamame, molho de húmus e legumes, copo de abacaxi e banana fresca

Refeições alternativas: sanduíche de manteiga de sol e geleia em pão integral, lanche divertido de muffin ou caixa de presunto e queijo



Um almoço reembolsável para Jardim de Infância-8ª série do Departamento de Agricultura dos Estados Unidos (USDA) inclui...

1 leite desnatado ou leite branco 1%, um item de grãos integrais, uma proteína à base de plantas/animais, frutas e vegetais
 Condimentos variados, mini cenouras, leite desnatado, achocolatado desnatado ou leite branco 1% estão disponíveis diariamente

Complete qualquer refeição em nossa cantina de 5 por dia, que conta com uma variedade sazonal de frutas e vegetais frescos

Opções alternativas de leite, como leite Lactaid ou leite de soja, estão disponíveis para qualquer aluno com uma necessidade dietética comprovada

Em caso de dúvidas ou informações adicionais, entre em contato pelo kbressani@rcmahar.org

Um almoço totalmente reembolsável é gratuito para cada aluno

Itens à la carte serão cobrados de acordo

O menu está sujeito a alterações

Gerencie a conta do seu aluno online em www.MySchoolBucks.com

Esta instituição é uma provedora de oportunidades iguais