



SEGUNDA-FEIRA

1

1oz. e Cereal integral Trix com açúcar reduzido onça e cubos de queijo cheddar com suco 100% de frutas e um copo de frutas, leite desnatado e leite semidesnatado

8

Barra Zee Zee's Breakfast de 2oz. com suco 100% de frutas e fatias de maçã frescas, leite desnatado e leite semidesnatado

15

1oz. de Cereal integral Frosted Mini-Wheats com açúcar reduzido e cubos de queijo cheddar com suco 100% de frutas e fatias de maçã frescas, leite desnatado e leite semidesnatado

22

Barras integrais de café da manhã variadas com copo de suco de maçã 100% natural e fatias de maçã frescas, leite desnatado e leite semidesnatado

29



TERÇA-FEIRA

2

Pão Super Slice integral com frutas secas e clementinas frescas, leite desnatado e leite semidesnatado

9

Tornado de ovo, salsicha e queijo com frutas secas e um copo de purê de maçã ZeeZee, leite desnatado e leite semidesnatado

16

Mini pizza de bagel de café da manhã com queijo muçarela derretido e ovo com frutas secas e um copo de purê de maçã ZeeZee, leite desnatado e leite semidesnatado

23

Pães integrais de café da manhã variados, muffins e pães de forma com frutas secas e um copo de smoothie de morango, leite desnatado e leite semidesnatado

30



QUARTA-FEIRA

3

1oz. de Cereal integral Marshmallow Matey com açúcar reduzido e um ovo cozido com suco 100% de frutas e fatias de maçã frescas, leite desnatado e leite semidesnatado

10

1oz. de Cereal integral Chex de canela, sem glúten e com açúcar reduzido e queijo palito com suco 100% de frutas e clementina fresca, leite desnatado e leite semidesnatado

17

1oz. de Cereal integral Cinnamon Toast Crunch com açúcar reduzido e um ovo cozido com suco 100% de frutas e clementina fresca, leite desnatado e leite semidesnatado

24



31



QUINTA-FEIRA

4

Waffles integrais com uvas passas e um copo de frutas, leite desnatado e leite semidesnatado

11

Palitos de rabanada integral com uvas passas e copo de pêssego, leite desnatado e leite semidesnatado

18

Panquecas integrais com uvas passas e um copo de frutas mistas, leite desnatado e leite semidesnatado

25



19

Saco de granola proteica 1.5oz. com sementes de girassol e iogurte Danimal com suco 100% de frutas e banana fresca, leite desnatado e leite semidesnatado

26



Um café da manhã reembolsável para Jardim de Infância-12ª série do Departamento de Agricultura dos Estados Unidos (USDA) inclui... 1 leite, um item de grãos integrais ou uma proteína à base de plantas/animais e frutas ou vegetais

• O cardápio está sujeito a alterações •

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

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

• Um café da manhã totalmente reembolsável é gratuito para cada aluno •

• Itens à la carte serão cobrados de acordo •

• Esta instituição é uma provedora de oportunidades iguais •
Gerencie a conta do seu aluno online em www.MySchoolBucks.com