

Café da manhã  
na sala de aula

*Boas Festas!*

DEZEMBRO DE 2025  
Escola de Ensino Fundamental I Orange



Site da **Ralph C. Mahar**  
Regional & School Union 73

## 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

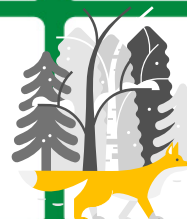
11

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

18

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

25



## SEXTA-FEIRA

5

1 oz. de Cereal integral Cocoa Puffs com açúcar reduzido e iogurte Danimal com suco 100% de frutas e banana fresca, leite desnatado e leite semidesnatado

12

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

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](mailto: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](http://www.MySchoolBucks.com)

CENTRAL  
MASS  
GROWN