



Celebre o Ano Novo Chinês!

Em 9 de fevereiro começam as festividades com o Ano Pequeno, depois o Ano Novo Lunar começa oficialmente no dia 17 e termina com o Festival das Lanternas em 3 de março. Saiba mais sobre Alimentos Simbólicos!

FEVEREIRO DE 2026

Escola de Ensino Fundamental I Orange

Site da Ralph C. Mahar Regional
& School Union 73

SEGUNDA-FEIRA

2

Sanduíche de frango com pães em pão integral com batatas fritas assadas e temperadas, salada de batata caseira, copo de raspadinha de frutas e uma maçã local fresca

TERÇA-FEIRA

3

Sopa caseira de frango e arroz com trança de pão integral e queijo servidos com salada da horta colorida, pedaços de abacaxi e clementina fresca

QUARTA-FEIRA

4

Pizza de queijo ou pepperoni com borda recheada com uma mistura local de rutabaga assada, batata-doce e nabo, além de petiscos de ervilha, copo de pera e copo de melão fresco

QUINTA-FEIRA

5

Tamale de frango com molho Tomatillo verde servido com feijão carioca cozido lentamente em molho, caviar cowboy, copo de frutas misturadas e uvas frescas

SEXTA-FEIRA

6

Hambúrguer ou hambúrguer com queijo em um pão integral com folha de alface-romana, tomate fatiado, picles e opção de frutas e vegetais variados

Refeições alternativas: sanduíche recheado com peru "South Madison" e bacon em pão integral, lanche divertido de bagel ou caixa de manteiga de bordo e pretzel

9

Batatas rechedas!

Fatias de batata assada cobertas com molho proteico de pimenta, feijões e queijo, com pão de milho, salada de milho, copo de raspadinha de frutas e uma maçã

10

Cachorro-quente com carne em um pão de trigo integral com batata-doce frita, picles, tiras de pimenta vermelha doce, pedaços de abacaxi e uma clementina fresca

11

Saída mais cedo

Escolha entre o sanduíche All-American, o lanche divertido de muffin ou a salada Caesar de frango do sudoeste, todos servidos com frutas e vegetais variados

12

3 bolinhos de frango e legumes e 1 rolinho de ovo servidos com molho, edamame assado, molho de húmus e legumes, copo de frutas misturadas e uvas frescas

13

Macarrão Penne integral com molho Alfredo com frango e brócolis, servido com opção de frutas e vegetais variados

Refeições alternativas: sanduíche All-American em pão integral, lanche divertido de muffin ou salada Caesar de frango do sudoeste com tiras de tortilha e batatas fritas



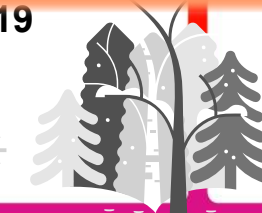
17



18



19



20



23

Sanduíche de filé de frango ao barbecue em pão integral com batatas fritas temperadas, salada de milho Tex-Mex, copo de raspadinha de frutas e uma maçã local fresca

24

Lo Mein de carne incrível servido com biscoito da sorte, mini cenouras, pedaços de abacaxi e clementina fresca



25

Palitos de pizza recheados com queijo com molho marinara servidos com vagem cozida no vapor com alho, rodela de pepino, copo de pera e copo de melão fresco

26

2 tacos de peru crocantes servidos com arroz e feijão, salsa, alface picada, queijo, guacamole, molho de húmus e legumes, copo de frutas misturadas e uvas frescas

27

Nugget de falafel com molho Tikka Masala e salada tabule de espinafre servidos com opção de frutas e vegetais sortidos

Dia do menu temático do Oriente Médio!

Refeições alternativas: sanduíche de salada de frango frutado com alface em pão integral, lanche divertido de cereal Cheerio sem glúten ou caixa de presunto e queijo com biscoito integral



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 •

• Certifique-se de completar 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 sobre este cardápio, 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 cardápio está sujeito a alterações •

• Esta instituição é uma provedora de oportunidades iguais •

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

I  U