



\*

## SEGUNDA-FEIRA

## TERÇA-FEIRA

## QUARTA-FEIRA

## QUINTA-FEIRA

## SEXTA-FEIRA



2



5  
Cereal integral com baixo teor de açúcar de 1 onça e cubos de queijo cheddar com suco de frutas integral e um copo de frutas, leite desnatado e leite branco 1%

6  
Pão integral Super Slice com frutas secas e um copo de purê de maçã ZeeZee, leite desnatado e leite branco 1%

7  
Cereal integral Marshmallow Mateys com baixo teor de açúcar e um ovo cozido com suco de frutas integral e clementina fresca, leite desnatado e leite branco 1%

8  
Waffle integral com passas e copo de pera, leite desnatado e leite branco 1%

9  
Saco de granola de proteína de 1,5 onça com sementes de girassol e iogurte Danimal com suco de frutas integral e ameixa fresca, leite desnatado e leite branco 1%



12

Barra de café da manhã ZeeZee de 2 onças com suco de frutas integral e fatias de maçã frescas, leite desnatado e leite branco 1%

13

Burrito de salsicha de peru, ovo e queijo com frutas secas e um copo de purê de maçã ZeeZee, leite desnatado e leite branco 1%

14

Cereal integral Chex de canela com baixo teor de açúcar de 1 onça e queijo de corda com suco de frutas integral e clementina fresca, leite desnatado e leite branco 1%

15

Palitos de torrada francesa integral com passas e xícara de pêssego, leite desnatado e leite branco 1%

16

Saco de granola de proteína de 1 onça com sementes de girassol e smoothie de pêssego, pera fresca, leite desnatado e leite branco 1%



19

Sem aula



20

Pãozinho quente integral de canela com frutas secas e um copo de purê de maçã ZeeZee, leite desnatado e leite branco 1%

21

Cereal integral Cinnamon Toast Crunch com baixo teor de açúcar de 1 onça e um ovo cozido com suco de frutas integral e clementina fresca, leite desnatado e leite branco 1%

22

Panquecas integrais com passas e um copo de frutas mistas, leite desnatado e leite branco 1%

23

Saco de granola de proteína de 1,5 onça com sementes de girassol e iogurte Danimal com suco de frutas integral e maçã fresca, leite desnatado e leite branco 1%



26

Cereal integral Trix com baixo teor de açúcar de 1 onça e cubos de queijo cheddar com suco de frutas integral e fatias de maçã frescas, leite desnatado e leite branco 1%

27

Mini pizza de bagel de café da manhã com queijo mussarela derretido e ovo com frutas secas e um copo de purê de maçã ZeeZee, leite desnatado e leite branco 1%

28

Cereal integral Cocoa Puff com baixo teor de açúcar de 1 onça e queijo de corda com suco de frutas integral e clementina fresca, leite desnatado e leite branco 1%

29

Waffle integral com passas e copo de tangerina, leite desnatado e leite branco 1%

30

Saco de granola de proteína de 1,5 onça com sementes de girassol e smoothie de banana e morango, frutas frescas, leite desnatado e leite branco 1%



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 comprovada \*

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)