

Almoço

Nossa colheita de
Massachusetts em destaque
do mês é de maçãs!



JANEIRO DE 2026

Escola de Ensino Fundamental I Orange

Site da Ralph C. Mahar Regional
& School Union 73

SEGUNDA-FEIRA

♥ TERÇA-FEIRA

QUARTA-FEIRA

QUINTA-FEIRA

SEXTA-FEIRA

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

• 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