

Almoço

Comemore o carnaval!
Famosamente celebrado no Brasil, Itália, França, Caribe e Nova Orleans, ele começa em 6 de janeiro e vai até o Mardi Gras em 17 de fevereiro

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

Hambúrguer ou hambúrguer de queijo em pão integral, batatas crinkle assadas, salada de batata, copo de molho de maçã e copo de melão fresco

6

Tiras de frango com mistura de especiarias caribenhas sobre arroz amarelo com batata-doce assada, cenouras, copo de pêssego e clementinas frescas

7

Calzone de queijo ao estilo siciliano com molho marinara, feijão-verde assado, rodela de pepino, copo de frutas misturadas e fatias de maçã

8

Colheres de tostitos integrais com molho de queijo, feijão-preto com tempero Sofrito, alface picada, salsa de feijão e guacamole, copo de pera e uvas frescas

9

Tigela de arroz Teriyaki com carne bovina servida com opção de frutas e vegetais frescos variados

Refeições alternativas: sanduíche de manteiga de sol vegana e geleia em pão integral, lanche divertido de cereal Cheerio sem glúten ou caixa de iogurte e granola

12

Creme de sopa de frango caseiro com milho e palito de pão integral de queijo, salada de batata, copo de molho de maçã e copo de melão fresco

13

Massa italiana com carne moída assada com torrada texana integral de alho, cenouras no vapor, tiras de pimenta vermelha doce, copo de pêssego e clementinas frescas

14

Pizza de pão francês integral ou pepperoni com ratatouille, palitos de aipo, copo de frutas misturadas e fatias de maçã

15

Cachorro-quente com carne em um pão de trigo integral com feijão cozido de Boston, um pedaço de pickles, petiscos vegetarianos com molho de homus, copo de pera e uvas frescas

16

Bolinhos de frango e vegetais com molho, bok choy assado e servidos com opção de frutas e vegetais frescos variados

Refeições alternativas: wrap de frango parmesão Caesar, lanche divertido de bagel integral ou salada de espinafre de bistrô vegetariano com um pãozinho integral

19
Sem aula



20

Jambalaya de frango e peru com Maque Choux da Louisiana (salada de milho e pimentão verde), copo de pêssego e clementinas frescas

21

Pizza 4 queijos Big Primo ou pepperoni em massa integral com fatias de batata assada temperada, flocos de couve-flor, copo de frutas misturadas e fatias de maçã

22

Taco macio de peru em uma tortilha integral com feijão frito, queijo ralado, alface picada, molho de feijão-preto e tomate, copo de pera e uvas frescas

23

Sanduíche com hambúrguer de frango crocante em um pão integral com folha de alface-americana e tomate fatiado servido com opção de frutas e vegetais frescos variados

Refeições alternativas: sanduíche de presunto e queijo em pão integral, lanche divertido de muffin ou húmus vegano e caixa de pita

26

Jantar de peru assado com purê de batatas, recheio integral, abóbora, salada de milho, xícara de molho de cranberry e melão fresco

27

Assado de arroz italiano (Riso al Forno) com torrada texana integral de alho, tomate-cereja tradicional, copo de pêssego e clementinas frescas

28

Saída mais cedo
Escolha entre um espeto de frango, um lanche divertido de cereal ou uma salada grega, todos servidos com frutas e vegetais variados

29

Frango latino com feijão-preto e arroz com tempero de frutas, petiscos vegetarianos com molho de homus, copo de pera e uvas frescas

30

Hambúrguer vegetariano de feijão-preto em um pão integral com folha de alface-romana e tomate fatiado, servido com opção de frutas e vegetais frescos variados

Refeições alternativas: espeto de frango em um pão achatado de trigo integral, lanche divertido de cereal Cheerio sem glúten ou salada grega vegetariana com um pão achatado integral de trigo sem glúten

Um almoço reembolsável para Jardim de Infância-8ª série do Departamento de Agricultura dos Estados Unidos (USDA) inclui... 1 leite desnatado ou leite semidesnatado, 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 semidesnatado 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