

O Destaque de junho do programa Massachusetts Farm to School são morangos! Obtemos morangos, aspargos, tomates, ervas e verduras de produtores locais! Veja receitas divertidas aqui!

Segunda-Feira

1

Feira Renascentista!

Coxa de frango crocante com rosquinha integral fresca de açúcar e canela, rodela de abobrinha assadas, picles, limonada congelada e maçã

Refeições alternativas: *salada clássica de ovos com alface crocante em pão integral, Muffin Fun Lunch ou Otter Box vegana com homus e pretzels integrais*

Terça-Feira

2

Sanduíche de carne suína desfiada ao molho barbecue em pão integral com batata doce frita, tiras de pimentão vermelho doce, copo de peras e gomos de laranja fresca

Quarta-Feira

3

Pizza Big Primo de queijo ou Pepperoni na massa integral, grão-de-bico assado ao molho maple e sriracha, salada toscana de feijão-branco com ervas locais, copinho de purê de

Quinta-Feira

4

Dia de Recreação!

Hamburguer, cheeseburger ou cachorro-quente 100% bovino com milho na espiga, salada de batata caseira, picolé arco-íris de suco 100% fruta e fatias frescas

Sexta-Feira

5

Frango com brócolis ao molho Alfredo servido com massa integral e seleção do chef de frutas e vegetais variados

8

Dia do Churrasco do Jay!

Macarrão com queijo e frango ao molho barbecue, com pão de milho integral, espiga de milho, salada caseira de jicama, copo de

9

Carne bovina marinada com arroz integral, cenouras assadas, tomates orgânicos "Little Guys", copo de pêssegos e uvas frescas

10

Palitos recheados de queijo com molho marinara, aspargos locais, cenouras arco-íris, copinho de purê de maçã e morangos locais

11

Tostitos integrais com peru temperado, feijão-preto ao soffrito, salsa de feijão caseira, guacamole, gomos de tangerina e melancia fresca

12

Hambúrguer de feijão ao chipotle, com ou sem queijo, no pão integral com alface romana, tomate e a seleção do chef de frutas e vegetais variados

Refeições alternativas: *Sanduíche BLT de peru no pão integral, Cereal Cheerio Fun Lunch sem glúten ou salada vegana de morangos locais acompanhada de pão pita integral*

15

Saída antecipada - Último dia de aula! Escolha entre sanduíche BLT de peru, salada vegana ou Cheerio Cereal Fun Lunch, todos servidos com frutas e vegetais sortidos

16

17

18

19



23

24

25

26

Nosso Programa Summer Eats para Crianças e Adolescentes começa na segunda-feira, 6 de julho, e termina na sexta-feira, 31 de julho.

Café da manhã disponível das 8h30 às 9h30 e almoço disponível das 12h às 13h. Participe da nossa Festa de Verão na sexta-feira, 10 de julho, na Ralph C. Mahar Regional com comida, música ao vivo, jogos, prêmios, pintura facial e uma pista de obstáculos! Encontre um local perto de você!

30



As aulas acabaram. As refeições gratuitas continuam. O verão começou!



O almoço completo, no padrão USDA para alunos do Ensino Fundamental, inclui: 1 leite desnatado ou semidesnatado, um item integral, uma proteína de origem animal ou vegetal, frutas e legumes

Condimentos variados, cenourinhas, leite desnatado, leite desnatado achocolatado ou leite semidesnatado estão disponíveis diariamente

Outras opções de leite, como Lactaid (sem lactose) ou leite de soja, estão disponíveis para alunos com necessidades alimentares devidamente documentadas

Em caso de dúvidas ou para obter mais informações, entre em contato pelo e-mail kbressani@rcmahar.org.

FREE MEALS FOR ALL KIDS + TEENS. NO I.D. OR REGISTRATION REQUIRED.

SCHOOL IS OUT FREE MEALS ARE IN SUMMER IS ON!

FIND A SUMMER EATS SITE AT PROJECTBREAD.ORG/SUMMEREATSMA

Um almoço completo é oferecido gratuitamente a cada aluno. Itens avulsos serão cobrados separadamente

Cardápio sujeito a alterações

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

Esta instituição oferece oportunidades iguais para todos