

Almoço

Março é Mês Nacional Da Nutrição!
 "Descubra o Poder da Nutrição." Uma boa alimentação tem o poder de te fazer prosperar, energizar o seu dia e incorporar hábitos saudáveis à sua rotina para que você se sinta

MARÇO 2026 Escola Primária Orange

Site da União Regional e Escolar
 Ralph C. Mahar 73

SEGUNDA-FEIRA

2

Sanduíche de Filé de Frango com molho BBQ no Pão Integral com Batatas Assadas Temperadas, Salada de Milho Tex-Mex, copo de Raspadilha de Pêssego e uma Maçã Fresca Local.

TERÇA-FEIRA

3

Carne Coreana sobre Arroz Integral com Cenoura Salteada e Tiras Salteadas Pimentão Doce, Tomate Cereja, copo de Morango com Creme e copo de Melão Fresco.

QUARTA-FEIRA

4

Pizza Integral de Pão Francês de Queijo ou Pepperoni, com Legumes Mistos Cozidos no Vapor, Rodelas de Pepino, Banana Fresca e copo de Raspadilha de Frutas Vermelhas.

QUINTA-FEIRA

5

Tostitos Scoops Integral com Peru Temperado, Sofrito de Feijão Preto, Alface Picada, Molho de Feijão Caseiro, Guacamole, copo de Pêra Anjou Fresca

SEXTA-FEIRA

6

Cheeseburger Integral de Macarrão com Queijo, Brócolis Cozido no Vapor, Seleção variada de Frutas e Legumes do Chefe.

Opções De Refeição: Sanduíche de Frango Mediterrâneo com Pesto no Pão Sírio Integral, Sanduíche de Bagel Integral ou Salada do Chef com Sanduíche de Pãozinho Integral.

9

Dia Nacional Da Almôndega!

Sanduíche Integral de almôndega de Frango, Queijo Muçarela derretido, Batata assada, Salada de Milho/Pimentão, Raspadilha de Pêssego e Maçã Fresca Local.

10

Chili Mac feito com peru temperado e Macarrão Integral (Elbow), servido com batata-doce frita, tiras de pimentão vermelho doce, copo de Morango com creme e copo de Melão Fresco.

11

Saída Antecipada

Escolha entre Sanduíche Sub Americano, Almoço Divertido de Muffin ou Tigela de Açaí, todos Servidos com Frutas e Vegetais Variados.

12

Quesadilla de Frango e Queijo com Feijão Refogado, Salsa, Creme Azedo, Salada de Grão-De-Bico marinado, copo de Maçã Fatiada com Canela e Uvas Frescas.

13

Dia Nacional da Sopa de Galinha com Macarrão!

Sopa de Galinha caseira com Macarrão Integral, Salada Caesar e Seleção variada de Frutas e Legumes do Chefe.

Opções de Refeição: Sanduíche Sub Americano Clássico no Pão Integral, Lanche de Muffin ou Tigela de Açaí com Granola, Sementes de Girassol e Frutas Frescas.

16

Brunch no Almoço!

Palitos de Rabanada Integral com Glacê de Canela, Batatas Roxas e Salada de Milho, copo de Raspadilha de Pêssego e Maçã Fresca Local.

17

Feliz Dia de São Patrício!

Torta de Carne Moída, Biscoito Integral em forma de trevo, Cenouras, copo de Morango com Creme e copo de Melão Fresco.

18

Pizza Big Primo 4 Queijos ou Pepperoni em Massa Integral com Couve-flor Assada, Salgadinhos de Ervilha-Torta, copo de Abacaxi e Banana Fresca

19

2 Tacos Crocantes de Peru com Arroz e Feijão, Salsa, Alface Picada, Queijo, Guacamole, copo de Purê de Maçã com Canela e uma Pêra Anjou Fresca

20

Sanduíche de Filé de Frango no molho Teriyaki em Pão Integral, com Bok Choy assado com alho, e Seleção variada de Frutas e Legumes do Chefe.

Opções de Refeição: Wrap Integral de Presunto e Queijo com Alface e Picles, Almoço Divertido Cheerio Sem Glúten ou Salada de Frango Com Frutas Vermelhas e Pão Pita Integral

23

Sanduíche de Frango com Parmesão em Ciabatta Integral, Milho Cozido no vapor, Salada de Batata caseira, copo de Raspadilha de Pêssego e Maçã Fresca Local.

24

Dia Nacional do Waffle!

Coxa de Frango Crocante, Waffle Belga Integral, Abóbora Cabotia Assada com Canela, Cenouras, copo de Morango com Creme e copo de Melão Fresco

25

Crosta recheada com queijo ou Pizza de Pepperoni com Vagem Temperada, Talos de Aipo Crocantes, copo de Abacaxi e Banana Fresca.

26

Dia De Estreia do Red Sox!

Cachorro Quente de Estádio com Feijão Boston Assado, Homus & Petiscos de Vegetais, Picolé Arco-Íris de Frutas 100% Orgânico e Uvas Frescas

27

Macarrão Integral com molho Alfredo, Frango e Brócolis, servido com Brócolis cozido no vapor com tempero Italiano, e Seleção variada de Frutas e Legumes do Chefe.

Outras Opções: Sanduíche de Pasta de Girassol e Geleia no Pão Integral, Almoço Divertido de Bagel Integral ou Sanduíche de Presunto e Queijo na Lancheira Térmica

30

Brunch no Almoço!

Panqueca Integral com Ovos Mexidos, Banana-Da-Terra assada, Salada de Ervilha e Rabanete, copo de Raspadilha de Pêssego e uma Maçã Fresta Local

31

Hambúrguer ou Cheeseburger no Pão Integral, Batatas-Doces Assadas, Tomates-Cereja, copo de Morango com Creme e copo de Melão Fresco.

Um Almoço Reembolsável USDA (Departamento de Agricultura dos EUA) Jardim-8ª Inclui: 1 Porção de Leite Desnatado ou Semidesnatado (1%), Um Item Integral, Uma Proteína Vegetal/Animal, Frutas e Vegetais

Condimentos Variados, Cenouras Baby, Leite Desnatado, Leite Desnatado com Chocolate ou Leite com 1% de gordura estão disponíveis diariamente

Complemente qualquer Refeição no nosso 5-Por-Dia Bar, com uma Seleção Sazonal de Frutas e Vegetais Frescos.

Opções Alternativas de Leite, como sem lactose ou Leite de Soja, estão disponíveis para qualquer aluno com uma necessidade Alimentar Documentada

Caso de dúvidas ou deseje obter Informações Adicionais, Entre em contato em kbressani@rcmahar.org

Cada Aluno Terá Direito A Um Almoço Totalmente Reembolsável Grátis

Itens À La Carte São Cobrados de Acordo com Valor Correspondente.

O menu está sujeito a alterações

Gerencie a Conta do seu Aluno online www.MySchoolBucks.com

Esta instituição oferece oportunidades iguais a todos

