Café da manhã em sala de aula

MASSACHUSETTS FARM TO SCHOOL
HARVEST of the MONTH CRANBERRIES

NOVEMBRO DE 2026

Escola de Ensino Fundamental Orange

Ralph C. Mahar Regional & School Union 73 Website

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
2 Bolinhos de Panqueca Integral com Mix de Frutas Secas e Fatias de Maçã Fresca, Leite Desnatado ou Semidesnatado	**3** Cereal Cinnamon Toast Crunch com Teor Reduzido de Açúcar (1oz) & Cubinhos de Queijo Cheddar com Cranberries de Framboesa e Limonada e Copo de Raspadinha de Frutas Leite Desnatado ou Semidesnatado	**4** Burrito com linguiça de peru, ovo e queijo com Suco 100% da Fruta e Pêra Fresca, Leite Desnatado ou Semidesnatado	**5** Minipão Integral com Cobertura Crocante de Canela com Suco 100% da Fruta e Copo de Purê de Maçã, Leite Desnatado ou Semidesnatado	**6** Waffle Integral Snack'n Waffle de Manteiga e Maple com Chips de Maçã Desidratada e Banana Fresca, Leite Desnatado ou Semidesnatado
9 2 Palitos de Rabanada Integral com Mix de Frutas Secas e Fatias de Maçã Fresca, Leite Desnatado ou Semidesnatado	**10** Cereal Cocoa Puff Com Teor Reduzido de Açúcar (1oz) & Queijo em Palito com Cranberries Desidratados de Frutas e Copo de Raspadinha de Frutas, Leite Desnatado ou Semidesnatado	**11** 	**12** Fatia Integral Super Slice com Suco 100% da Fruta e Copo de Purê de Maçã e Morango, Leite Desnatado ou Semidesnatado	**13** Minipanquecas Integrais Poffitz com Chips de Maçã Desidratada e Banana Fresca, Leite Desnatado ou Semidesnatado
16 Waffle Integral Snack'n Waffle de Mirtilos Silvestres com Mix de Frutas Secas e Fatias de Maçã Fresca, Leite Desnatado ou Semidesnatado	**17** Cereal Trix com Teor Reduzido de Açúcar (1oz) & Queijo Cheddar em Cubos com Cranberries Desidratados de Morango e Copo de Raspadinha de Frutas, Leite Desnatado ou Semidesnatado	**18** Croissant Integral com Queijo e Ovos com Suco 100% da Fruta e Pêra Fresca, Leite Desnatado ou Semidesnatado	**19** Cinnamon Roll Integral Gelado Com Suco 100% da Fruta e Copo de Purê de Maçã, Morango e Banana, Leite Desnatado ou Semidesnatado	**20** Cereal Cinnamon Toast Crunch Mini Rabanadas com Chips de Maçã Desidratada e Banana Fresca, Leite Desnatado ou Semidesnatado
23 Minipanquecas Integrais Eggo com Confeitos com Mix de Frutas Secas e Fatias de Maçã Fresca, Leite Desnatado ou Semidesnatado	**24** Cereal Marshmallow Mateys com Teor Reduzido de Açúcar (1oz) & Queijo em Palito com Cranberries Desidratados de Melancia e Copo de Raspadinha de Frutas, Leite Desnatado ou Semidesnatado	**25** Mexido com Linguiça de Peru, Ovo e Queijo com Suco 100% da Fruta e Frutas Frescas Sortidas, Leite Desnatado ou Semidesnatado	**26** **Feliz Dia de Ação de Graças!**	**27**
30 Waffle Integral Snack'n Waffle de Canela Doce com Mix de Frutas Secas e Fatias de Maçã Fresca, Leite Desnatado ou Semidesnatado				



Ouvimos Vocês!
Os alunos pediram mais opções quentes de Café da Manhã na nossa última pesquisa! Então, passamos de 2 para 3 vezes na semana café da manhã quente!

Café da manhã completo oferecido gratuitamente a cada aluno

Itens avulsos serão cobrados separadamente

Cardápio sujeito a alterações

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

O Café da Manhã completo, no padrão USDA para alunos do Ensino Fundamental, inclui: Leite, 1 Item Integral ou 1 Proteína de origem Animal ou Vegetal e 1 Fruta ou Vegetal

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