Almoço

Novembro é o mês da Herança dos Povos Indígenas Americanos!
Veja os ingredientes indígenas em ***Negrito*** *e identificados com uma pena*

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

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
2 Frango Assado com Ervas e Osso, servido com **Arroz Selvagem**, Ervilhas com queijo, Salada de tomate-cereja e **milho** com Muçarela e Manjericão, Copo de Maçã Fatiada e Melão Fresco	**3** Ravióli de Queijo com Molho Pomodoro local, Pão Integral, Queijo Parmesão, Cenourinhas, Copo de **Mirtilos** com creme e Maçã Belle de Boskoop local	**4** Pizza Big Primo de queijo ou pepperoni com **Vagem ao Maple**, Rodelas de pepino, Copo de Frutas Sortidas e Pêra Fresca local	**5** Hamburguer ou Cheeseburger no Pão Integral com feijão cozido à moda Boston, Salada Zesty com 3 tipos de **Feijão**, Copo com Peras e Uvas Frescas	**6** Macarrão Integral com molho Alfredo, Frango e Brócolis servido com Frutas e Vegetais variados à escolha do chefe
Refeições Alternativas: almoço divertido com cereal sem glúten, sanduíche integral de pasta de sementes de girassol e geleia, lanche Otter Box de queijo e presunto				
9 Delicioso Macarrão Chinês com Carne e Vegetais Salteados, Salada Colorida de **Milho**, Copo de Maçã Fatiada e Melão Fresco	**10** **Sopa Caseira de Abóbora** servida com **Sementes de Abóbora** tostadas, Pão Integral, **Salada Three Sisters**, Copo de **Mirtilos** com creme e uma Maçã Black Oxford local	**11** 	**12** Tostitos Scoops integrais com peru temperado, **feijão**-preto ao sofrito, alface picada, salsa, guacamole, Copo com Peras e Uvas Frescas	**13** Sanduíche de frango crocante no pão integral, servido com alface-romana e fatias de tomates frescos e Frutas e Vegetais variados à escolha do chefe
Refeições Alternativas: almoço divertido com muffin integral vegetariano de maçã, Hoagie vegano, salada de frango crocante com croutons e pão integral				
16 Dia do Churrasco do Jay! Sanduíche no pão integral de Carne Suína desfiada ao molho barbecue, espiga de **Milho** assada apimentada e com limão, Salada **Jicama**, Copo de Maçã Fatiada e Melão Fresco	**17** **Chili caseiro de bisão 3 Sisters** com pão de milho, tiras de pimentões vermelhos, Copo de **Mirtilos** com creme e maçã Northern Spy local	**18** Saída Antecipada *Escolha entre almoço divertido com Bagel, sanduíche de salada de atum ou lanche vegano Otter Box de homus, todos servidos com Frutas e Vegetais variados*	**19** 3 bolinhos de frango e vegetais, com rolinho primavera integral de vegetais, Edamame assado, Palitos de salsão crocante, Copo com Peras e Uvas Frescas	**20** **Salmão** do Atlântico Norte com cobertura de soja e **Maple** Servido com arroz integral e couve chinesa assada e temperada e Frutas e Vegetais variados à escolha do chefe
Refeições Alternativas: almoço divertido com bagel integral vegetariano, sanduíche de salada de atum no pão integral com alface ou lanche Otter Box de homus				
23 Hambúrguer de feijão preto com molho Boom Boom no pão integral, servido com bolinhos de batata, Salada **Jicama**, Copo de Maçã Fatiada e Melão Fresco	**24** Jantar de Peru! Com molho gravy, **abóbora-manteiga**, purê de batatas, recheio temperado integral e Cobbler integral caseiro de maçã com molho de **Cranberry**	**25** Saída Antecipada *Escolha entre almoço divertido com cereal sem glúten, sanduíche vegano de pasta de semente de girassol e geleia ou salada do chef, todos servidos com Frutas e Vegetais variados*	**26** Feliz Dia de Ação de Graças!	**27**
Refeições Alternativas: almoço divertido de cereal sem glúten, sanduíche de pasta de sementes de girassol e geleia ou salada do chefe com pão integral				
30 Sanduíche no pão integral de frango grelhado com molho barbecue, servido com batata assada temperadas, Salsa Picante de **Milho**, Copo de Maçã Fatiada e Melão Fresco				

Assista ao vídeo sobre a colheita de cranberries da Tribo Mashpee Wampanoag do Museu Nacional Smithsonian

Experimente receitas regionais e assista vídeos do Projeto de Sistemas Alimentares Indígenas Tradicionais da América do Norte

Conheça a The Three Sisters – E experimente milho, feijão e abóbora no Cardápio do Mês!

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

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