

Café da manhã  
na sala de aula

Nossa colheita de  
Massachusetts em destaque  
do mês é de cranberries!

# NOVEMBRO DE 2025

## 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

Confira este vídeo da [colheita do dia de cranberries da tribo Mashpee Wampanoag no Museu Nacional Smithsonian](#)  
Experimente receitas e vídeos regionais do [Projeto de Sistemas Alimentares Indígenas Tradicionais da América do Norte](#)  
Saiba mais sobre [as Três Irmãs](#) – E não deixe de experimentar milho, feijão e abóbora no cardápio deste mês!



3

Barra de aveia com romã e mirtilo de 1 onça e cubos de queijo cheddar com suco de frutas integral e fatias de maçã frescas, leite desnatado e leite semidesnatado

4

Salsicha de peru, empanada integral de ovo e queijo com uvas passas e fruta de caroço fresca, leite desnatado e leite semidesnatado

5

Cereal integral Kix com açúcar reduzido de 1 onça e um ovo cozido com suco de frutas integral e fatias de maçã frescas, leite desnatado e leite semidesnatado

6

Pão Super Slice integral Com frutas secas e clementina fresca, leite desnatado e leite semidesnatado

7

Cereal integral Marshmallow Matey com açúcar reduzido de 1 onça e iogurte Danimal com suco de frutas integral e banana fresca, leite desnatado e leite semidesnatado

10

Barra Zee Zee's Breakfast de 2 onças com suco de frutas integral e fatias de maçã frescas, leite desnatado e leite semidesnatado

11



12

Cereal integral Cocoa Puffs com açúcar reduzido de 1 onça e queijo palito com suco de frutas integral e fatias de maçã frescas, leite desnatado e leite semidesnatado

13

Waffles integrais com frutas secas e clementina fresca, leite desnatado e leite semidesnatado

14

Cereal integral Chex de canela, sem glúten e com açúcar reduzido de 1 onça e iogurte Danimal com suco de frutas integral e banana fresca, leite desnatado e leite semidesnatado

17

Barra de aveia e cranberry de 1 onça e cubos de queijo cheddar com suco de frutas integral e fatias de maçã frescas, leite desnatado e leite semidesnatado

18

Salsicha de peru e petiscos com uvas passas e fruta de caroço fresca, leite desnatado e leite semidesnatado

19

Cereal integral Frosted Mini Wheat com açúcar reduzido de 1 onça e um ovo cozido com suco de frutas integral e fatias de maçã frescas, leite desnatado e leite semidesnatado

20

Panquecas integrais com frutas secas e clementina fresca, leite desnatado e leite semidesnatado

21

Cereal integral Toast Crunch de canela com açúcar reduzido de 1 onça e iogurte Danimal com suco de frutas integral e banana fresca, leite desnatado e leite semidesnatado

24

Barra Zee Zee's Breakfast de 2 onças com suco de frutas integral e fatias de maçã frescas, leite desnatado e leite semidesnatado

25

Café da manhã de ovos mexidos com queijo com uvas passas e fruta de caroço fresca, leite desnatado e leite semidesnatado

26

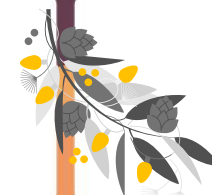
Cereal integral Kix com açúcar reduzido de 1 onça e queijo palito com suco de frutas integral e fatias de maçã frescas, leite desnatado e leite semidesnatado

27

Feliz Dia de  
Ação de Graças!



28



• Um café da manhã totalmente reembolsável é gratuito para cada aluno •

• Itens à la carte serão cobrados de acordo •

• Esta instituição é uma provedora de oportunidades iguais •

Gerencie a conta do seu aluno online em [www.MySchoolBucks.com](http://www.MySchoolBucks.com)

Um café da manhã reembolsável para Jardim de Infância-12ª série do Departamento de Agricultura dos Estados Unidos (USDA) inclui...  
1 leite, um item de grãos integrais ou uma proteína à base de plantas/animais e frutas ou vegetais

• O cardápio está sujeito a alterações •

• Opções alternativas de leite, como leite Lactaid ou leite de soja, estão disponíveis para qualquer aluno com uma necessidade dietética •  
Em caso de dúvidas ou informações adicionais sobre este cardápio, entre em contato pelo [kbressani@rcmahar.org](mailto:kbressani@rcmahar.org)