

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

Fajitas de frango com pimentão e cebola em uma tortilha de trigo integral servida com milho na espiga, salada de batata estilo bistrô, copo de raspadilha de morango e uvas frescas

4

Tiras de frango assadas com molhos variados abóbora assada, tiras de pimenta vermelha doce, copo de raspadilha de frutas silvestres e fatias de melancia fresca

5

Sloppy Joes doce em um pão de trigo integral com feijão verde assado fresco, rodela de pepino, copo de frutas misturadas e peras frescas

6

Hambúrguer ou hambúrguer de queijo em pão integral com alface e tomate, feijão cozido vegetariano, salada de feijão Zesty 3 (picante), pickles, copo de pera e uvas frescas

7

Fatia integral de pizza de queijo ou pepperoni com borda recheada servida com acelga suíça refogada e opção de frutas e vegetais frescos variados

Refeições alternativas: sanduíche de salada de frango barbecue com alface e tomate em pão multigrãos, lanche divertido de bagel integral ou salada vegana 3 irmãs com chips

10

Sobrecoxa de frango crocante servida com um mini pão folha integral, batatas assadas temperadas, salada de milho Tex-Mex, copo de purê de maçã e fatias de laranja

11



Dia dos Veteranos

12

Pizza de pão francês integral com pepperoni ou queijo, servida com batata-doce frita assada, tomate-cereja, copo de frutas misturadas e maçãs frescas

13

Saída mais cedo
Sanduíche recheado com peru, lanche divertido de muffin ou caixa de manteiga de girassol e pretzel, todos servidos com húmus, pepino, brócolis, cenouras e frutas variadas

14

Saída mais cedo
Sanduíche recheado com peru, lanche divertido de muffin ou caixa de manteiga de girassol e pretzel, todos servidos com húmus, pepino, brócolis, cenouras e frutas variadas

Refeições alternativas: sanduíche recheado com peru "South Madison" em pão integral, lanche divertido de muffin ou caixa de manteiga de girassol e pretzel

17

Brunch para o almoço!
Panquecas integrais com xarope de açúcar local, ovos mexidos fofos, batatas assadas, salada de milho, copo de purê de maçã e fatias de laranja

18

Sopa de tortilha de frango caseira servida com chips de tortilha de milho, tiras de pimenta vermelha doce, copo de pêssego e melão fresco

19

Saída mais cedo
Sanduíche de manteiga de sol e geleia, lanche divertido de cereal ou salada de frango Caesar, todos servidos com frutas e vegetais variados

20

Tigela de tacos de peru com arroz com limão e coentro, queijo cheddar, feijão preto, salsa de milho, vinagrete Pico de Gallo, creme azedo, copo de pera e uvas frescas

21

Pizza de queijo ou pepperoni estilo Nova York com crosta integral servida com endívia assada com manteiga de bordo e opção de frutas e vegetais frescos variados

Refeições alternativas: sanduíche de manteiga de sol e geleia em pão integral, lanche divertido de cereal Cheerio sem glúten ou salada de frango Caesar com um pãozinho

24

Jantar de peru!
em molho com purê de batatas, recheio integral, abóbora assada, maçã crocante com canela e molho de cranberry integral

25

Palito de pizza recheado com queijo e molho marinara servido com batata-doce frita assada, cenoura, copo de pêssego e melão fresco

26

Saída mais cedo
Wrap de cranberry e peru, lanche divertido de bagel ou caixa de presunto e queijo, todos servidos com frutas e vegetais variados

27

**Feliz Dia de
Ação de Graças!**

28

Refeições alternativas: peru com alface e cranberry em um wrap integral, lanche divertido de bagel ou caixa de presunto e queijo

• Um almoço totalmente reembolsável é gratuito para cada aluno •
• Itens à la carte serão cobrados de acordo •
• O cardápio está sujeito a alterações •
• Esta instituição é uma provedora de oportunidades iguais •
Gerencie a conta do seu aluno online em www.MySchoolBucks.com

Um almoço reembolsável para Jardim de Infância-8ª série do Departamento de Agricultura dos Estados Unidos (USDA) inclui... 1 leite desnatado ou leite semidesnatado, um item de grãos integrais, uma proteína à base de plantas/animais, frutas e vegetais
• Condimentos variados, mini cenouras, leite desnatado, achocolatado desnatado ou leite semidesnatado estão disponíveis diariamente •
• Certifique-se de completar qualquer refeição em nossa cantina de 5 por dia, que conta com uma variedade sazonal de frutas e vegetais frescos •
• 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