

SEGUNDA-FEIRA

TERÇA-FEIRA

QUARTA-FEIRA

QUINTA-FEIRA

SEXTA-FEIRA

May
HARVEST
of the
MONTH
SEAFOOD



O destaque do Campo à Escola de Massachusetts para maio são frutos do mar! Estamos servindo frutos do mar sustentáveis colhidos de forma responsável em New England. Saiba mais [aqui](#)



1

Macarrão integral e pesto de frango com salada Caesar e opção de frutas e vegetais sortidos

4

Sanduíche de filé de frango ao barbecue em pão integral com batatas fritas temperadas, salada de milho Tex-Mex, copo de pêssego batido e uma maçã local fresca

5

Carne coreana sobre arroz integral com cenoura, cebola e pimentão frito, tomate cereja, copo de morango e creme e copo de melão fresco

6

Pizza de pão francês integral ou pepperoni com legumes mistos cozidos no vapor, rodela de pepino, banana fresca e copo de bagas mistas batidas

7

Colheres de tostitos integrais com peru temperado, feijão-preto Sofrito, alface picada, salsa de feijão caseiro, guacamole, copo de pera e pera d'Anjou fresca

8

Macarrão integral com queijo e hambúrguer com brócolis cozidos no vapor e opção de frutas e vegetais sortidos

Refeições alternativas: sanduíche mediterrâneo de frango e pesto em pão folha integral, lanche divertido de bagel integral ou salada do chef com um pãozinho integral

11

Hambúrguer de feijão-preto com chipotle em pão integral com alface e tomate, batatas crinkle assadas, salada de batata caseira, copo de raspadilha de frutas vermelhas e uma maçã local fresca

12

Peru assado com molho servido com um biscoito integral, batata-doce assada com canela e mel, mini cenouras, molho de cranberry integral e melão fresco

13

Pizza integral de queijo ou pepperoni Big Primo com vagem cozida no vapor, petiscos de ervilha, um copo de purê de maçã e morangos frescos

14

3 bolinhos de frango e legumes com pãozinho integral de ovo, edamame assado, milho fresco e salada de edamame, copo de abacaxi e fatias de laranja fresca

15

Sanduíche de parmesão e frango em um pão ciabatta integral com brócolis temperados italianos e opção de frutas e vegetais sortidos

Refeições alternativas: salada clássica de frango com alface crocante em um wrap integral, lanche divertido de muffin ou caixa de Power Up!

18

Combo de palito de muçarela e nugget de frango com molho marinara, fatias de batata assadas temperadas, salada de ervilha da primavera e hortelã, copo de pêssego batido e uma maçã local fresca

19

Sanduíche de carne de porco com barbecue em um pão integral com batata-doce frita, tiras de pimenta vermelha doce, um copo de mirtilo e creme e melancia fresca

20

Saída mais cedo
Escolha entre o sanduíche All-American, o lanche divertido de muffin ou a tigela de açaí, todos servidos com frutas e vegetais sortidos

21

Empanada de frango integral com molho de salsa, feijão temperado com coentro, feijão preto caseiro, salada de milho e melancia, copo de abacaxi e banana fresca

22

Filé de salmão fresco do Atlântico servido sobre arroz selvagem com salada de couve crocante e opção de frutas e vegetais sortidos

Refeições alternativas: wrap integral de presunto e queijo com alface e pickles, lanche divertido de cereal Cheerio sem glúten ou salada de frango e bagas sem glúten com pita integral

25



26

Tamale de frango com molho guacamole e salsa, batata-doce frita, salada de milho Tex-Mex, copo de morango e creme e melão fresco

27

Palitos de pão recheados com queijo com molho marinara, aspargos locais, cenouras arco-íris, um copo de purê de maçã e morangos frescos

28

Hambúrguer ou hambúrguer de queijo em pão integral com alface e tomate, feijão cozido, salada de 3 feijões Zesty, copo de abacaxi e fatias de laranja fresca

29

Macarrão com tomate-cereja assado e espinafre cozido no vapor, torrada texana integral e opção de frutas e vegetais sortidos

Refeições alternativas: sanduíche de manteiga de sol e geleia em pão integral, lanche divertido de bagel integral ou caixa de presunto e queijo

Um almoço totalmente reembolsável é gratuito para cada aluno
Itens à la carte serão cobrados de acordo
O menu está sujeito a alterações

Gerencie a conta do seu aluno online em www.MySchoolBucks.com
Esta instituição é uma provedora de oportunidades iguais

Um almoço reembolsável para Jardim de Infância-8ª série do Departamento de Agricultura dos Estados Unidos (USDA) inclui... 1 leite desnatado ou leite branco 1%, 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 branco 1% estão disponíveis diariamente

Opções alternativas de leite, como leite Lactaid ou leite de soja, estão disponíveis para qualquer aluno com uma necessidade dietética comprovada

Em caso de dúvidas ou informações adicionais, entre em contato pelo kbressani@rcmahar.org