



Segunda

Terça

Quarta

Quinta

Sexta



Refeições Alternativas: Almoço Vegetariano Integral com Muffina de Maçã, Salada de Frango Crocante com Pão integral, Caixa Vegana da Lontra

Frango Assado com Ossos e Ervas com Salada de Tortellini Italiano, Rodelas de Pepino Fresco e um Copo de Pêssego e Melão Fresco **5**

Carne Coreana com Arroz Integral e Cenoura e Pimentão Vermelho Refogados, Cenouras Fritas, Copo de Pera e Maçã Local Ecológica Tradicional Gravenstein **6**

Pizza Integral de Queijo ou Pepperoni com Borda Recheada, Batatas Assadas Temperadas, Sala de Milho, Sala de Frutas Mistas e de Frutas Frescas Locais **7**

Hambúrguer ou Cheeseburger em Pão Integral com Feijão à Moda de Boston, Salada Zesty de 3 Feijões, um Copo de Purê de Maçã, e Uvas Frescas **1**

Massa Integral com Frango e Pesto de Espinafre, Servida com Queijo Parmesão, Seleção do Chef de Frutas e Legumes Variados **2**

Refeições Alternativas: Bagel Integral Vegetariano, Sanduíche de Salada de Atum no Pão Integral com Alface, ou Salada Vegana de Morango e Girassol no Pão Pita Integral



Sopa de Tomate com Massa Caseira Fagioli, Salada de Mussarela com Manjerição, Copo de Pera e Maçã Ecológica Local Hubbardston Nonesuch **12**

Pizza Big Primo Estilo NY de Queijo ou Pepperoni com Vagem, Pimentões Verdes Doces Locais, Copo de Salada de Frutas e Pera Fresca Local **13**

3 Bolinhos de Frango e Vegetais com Rolinho de Ovo Integral, Edamame Assado, Salada Fresca de Milho e Edamame, Copo de Purê de Maçã, e Uvas Frescas **14**

Frango com Brócolis ao Molho Alfredo com Massa Integral Servido com Seleção do Chef de Frutas e Legumes Variados **15**

Refeições Alternativas: Cereal Vegetariano sem Glúten, Sanduíche Vegano Integral de Pasta de Girassol e Geleia, Caixa da Lontra de Peru e Queijo

Palitos Integrais de Polaca Empanada servida com Molho Tártaro, Legumes Assados com Alecrim, Salada de Jicama, Copo de Pêssego e Melão Fresco **19**

Frango à Caçadora com Massa Integral e Queijo Parmesão, Acompanhado de Salada Bruschetta Local, Copo de Pera, Maçã Ecológica Local Abacaxi Pitmaston **20**

Lançamento Antecipado
Escolha entre o Almoço de Muffin, Salada de Abacate, ou Sanduíche de Salada de Ovos, todos servidos com Frutas e Legumes Variados **21**

Sloppy Joe Clássico em Pão Integral servido com Feijão Cozido, Salada de Grão-de-Bico Marinado, Copo de Purê de Maçã, e Uvas Frescas **22**

Salmão do Atlântico Norte Assado com Ervas e Limão com Arroz Selvagem e Brócolis Assado, e a Seleção do Chef de Frutas e Legumes Variados **23**

Refeições Alternativas: Muffin Integral Vegetariano de Mirtilo, Sanduíche de Salada de Ovos Integral, ou Sala Vegana de Abacate com Chips de Tortilla Integral

Rolinho de Lasanha Coberto com Molho Marinara e Mussarela Derretida Servido com Milho Cozido no Vapor, Salada de Batata Bistrô, Copo de Pêssego e Melão Fresco **26**

Dia de Churrasco do Jay!
Sanduíche de Porco Desfiado em Pão Integral com Fritas de Batata Doce, Tiras de Pimentão Vermelho Doce, Copo de Pera, Maçã Ecológica Local Karmijn de Sonnevile **27**

Palitos de Pão Recheado de Queijo com Molho Marinara, Ratatouille Caseiro, Salada de Cogumelos Marinados, Copo de Salada de Frutas e Pera Fresca Local **28**

Siga para Oeste pela Trilha do Oregon!
Taco de Peru Temperado no Pão de Milho com Feijão Assado, Caviar Cowboy, Copo de Purê de Maçã e Uvas Frescas **29**

Frango Agridoce servido com Arroz Integral com Abacaxi e Cebolinha, Bok Choy Assado e Seleção do Chef de Frutas e Legumes Variados **30**

Refeições Alternativas: Bagel Integral Vegetariano, Sanduíche Americano Tradicional Integral, ou Caixa Vegana de "Ants-Of-The-Log"

Um Almoço Reembolsável é Gratuito a Todos Alunos

Itens à La Carte serão cobrados separadamente

O Menu é Sujeito a Mudanças

Gerencie a Conta Online do Seu Aluno www.MySchoolBucks.com

Esta instituição fornece oportunidades iguais

Um Almoço Reembolsável do USDA K-12 Inclui... 1 Leite, Um Item Integral ou uma Proteína de Origem Vegetal/Animal e Fruta ou Vegetal

Condimentos Variados, Carotenoides, Leite Desnatado, Leite c/ Chocolate Desnatado ou Leite 1% Disponíveis Diariamente

Opções Alternativas de Leite como Lactaid ou Leite de Soja são disponibilizadas a qualquer aluno c/ necessidade alimentar documentada

Caso tenha alguma dúvida ou queira mais informações, favor entrar em contato com kbressani@rcmahar.org