

SEGUNDA-FEIRA

TERÇA-FEIRA

QUARTA-FEIRA

QUINTA-FEIRA

SEXTA-FEIRA

1

Refogado de Carne Bovina Coreana e Arroz Integral com Cenouras e Pimentão Vermelho, Tomates-Cereja Locais, Copo de Purê de Maçã e Maçã Fresca Local

2

Pizza de Queijo ou Pepperoni em Pão Francês Integral com Brócolis Local Grelhado, Salada Verde, Copo de Salada de Frutas e Drupas Locais Frescas

3

Cestos de Tortilhas Integrais com Peru Temperado, Feijão Preto Temperado, Alfaca Picado, Salsa de Feijão Caseira, Guacamole, Copo de Pera e Copo de Frutinhas Frescas

4

Pozole de Frango-uma Sopa mexicana salgada tradicional, servida com Tortilhas de Milho Integrais, Rabanetes, Repolho Picado, Cebola Cebola Roxa, Coentro e Limão e Frutas e Vegetais Sortidos do Chef

Opções Alternativas: Almoço Divertido de Cereais Sem Glúten Vegetariano, Salada do Chef com Pão Integral, ou Otter Box de Hummus Vegano

8

Parmegiana de Frango e Macarrão Integral com Cucurbita Local Grelhada, Salada de Mussarela e Manjerição Fresco, Copo de Purê de Maçã e Maçã Fresca Local

9

Pizza de Queijo ou Pepperoni Big Primo com Vagem Local no Vapor, Pimentão Roxo Doce Local, Copo de Salada de Frutas e Drupas Locais Frescas

10

3 Bolinhos de Frango e Vegetais com um Rolinho Primavera Integral, Edamame Grelhade, Salada de Milho Frio e Edamame, Copo de Pera e Copo de Frutinhas Frescas

11

Sanduíche de Parmegiana de Frango em Pão Ciabata Integral com Brócoli Italiano Temperado e Grelhado e Frutas e Vegetais Sortidos do Chef

Opções Alternativas: Almoço Divertido de Muffin de Mirtilo Integral Vegetariano, Salada de Morango e Girassol Vegana com Pita Integral, Sanduíche de Presunto e Queijo Integral

14

Arroz com Frango Frango Assado e Arroz com Ervas e Temperos Saborosos, Tomates e Ervilhas servido com Salada de Batatas, Copo de Pêssegos e Melão Fresco Local

15

Sopa de Tomate servida com 3 Sanduíches de Queijo Quente em Pão Integral, Tiras de Pimentão Vermelho Doce, Copo de Purê de Maçã e Maçã Fresca Local

16

Palitos de Pão com Queijo com Molho Marinara, Vagem Amarela Local no Vapor, Cenouras Coloridas Locais, Copo de Salada de Frutas e Drupas Locais Frescas

17

Sanduíche de Frango Crocante em Pão Integral servido com Feijões Cozidos de Boston, Salada Vibrante de 3 Feijões, Copo de Pera e Copo de Frutinhas Frescas

18

Lo Mein Bovino feito com Macarrão Integral, Brócolis Locais no Vapor e Frutas e Vegetais Sortidos do Chef

Opções Alternativas: Almoço Divertido de Bagel Integral Vegetariana, Salada de Abacate Vegana com Pão Folha Integral, ou Otter Box de Proteínas Power Up!

21

Combo de Palito de Mussarela e Nuggets de Frango com Molho Marinara, Batatas Rústicas Temperadas, Sala de Ervilhas e Menta, Copo de Pêssegos e Melão Fresco Local

22

Dia de Churrasco do Jay!

Sanduíche de Porco na Brasa Desfiado em Pão Integral com Batatas Doces Fritas, Tomates Heirloom Locais, Copo de Purê de Maçã e Maçã Fresca Local

23

Lançamento Antecipado

Escolha entre Almoço Divertido de Cereais, Salada Grega, ou Sanduíche de Manteiga de Girassol e Geléia, todos servidos com Frutas e Vegetais Variados

24

Enchilada de Frango Integral, Empanada com Molho Salsa, Feijões Temperados com Coentro, Salada Caseira de Feijão, Milho e Melancia, Copo de Pera e Copo de Frutinhas Frescas

25

Filé de Salmão do Atlântico Fresco servido com Arroz Selvagem com Salada de Couve Crocante e Frutas e Vegetais Sortidos do Chef

Opções Alternativas: Almoço Divertido de Cereais Sem Glúten Vegetariano, Salada Grega com Pita Integral, Sanduíche de Manteiga de Girassol e Geléia Vegano em Pão Integral

28

Tacos de Porco em Tortilhas de Milho com Elote – Milho na Espiga Mexicano, Salada de Batatas, Copo de Pêssegos e Melão Fresco Local

29

Clássico Macarrão com Queijo feito com Macarrão Integral, Cenouras Locais Grelhadas, Tiras de Pimentão Vermelho Doce, Copo de Purê de Maçã e Maçã Fresca Local

30

Pizza de Queijo ou Pepperoni Big Primo com Cucurbita e Abobrinha Locais Grelhadas, Petiscos de Vagem de Ervilha, Copo de Sala de Frutas e Drupas Frescas Locais

Opções Alternativas: Almoço Divertido de Muffin de Maçã Integral Vegetariano, Salada de Frango Crocante com Rolinho Integral, Otter Box Vegana Sunrise

Um almoço completo reembolsável é gratuito para cada aluno
Itens À La Carte serão cobrados separadamente

O cardápio está sujeito a alterações

Administre Sua Conta Estudantil Online www.MySchoolBucks.com

Esta instituição é uma prestadora de igualdade de oportunidades

Um Almoço Reembolsável K-8 do Depto. de Agricultura dos EUA inclui... 1 Leite Desnatado ou Integral 1%, um Item Integral, uma Proteína de Planta/Animal, Frutas e Vegetais

Condimentos Sortidos, Cenouras Bebês, Leite Desnatado, Desnatado com Chocolate ou Integral 1% estão Disponíveis Diariamente

Opções Alternativas ao Leite como Lactaid ou Leite de Soja estão disponíveis para alunos com necessidades dietéticas documentadas

Caso tenha dúvidas ou queira informações adicionais, entre em contato em kbressani@rcmahar.org