

Cardápio de Almoço

Destaque de junho do programa "Da Fazenda à Escola" de Massachusetts: morangos! Este mês, estamos usando morangos locais em preparações surpreendentes. Veja nossas receitas!

JUNHO DE 2025 Escola de Ensino Fundamental Orange

Ralph C. Mahar
Unidade Regional Escolar
e União Escolar 73

SEGUNDA

2

Brunch no Almoço!

Palitos de rabanada integral servidos com xarope de bordo, batatas hash brown, ervilhas com hortelã e mirtilos frescos.

TERÇA

3

Torta de Peru recheada com ervilhas e cenouras, coberta com biscoito integral, tiras de pimentão vermelho doce, frutas sortidas e gomos de laranja

QUARTA

4

Pizza de pão francês integral com pepperoni ou queijo, servida com espinafre refogado com tomate, salada verde, purê de maçã e fatias de melancia fresca

QUINTA

5

Tostitos Scoops integrais com molho de queijo e carne bovina mexicana, servidos com arroz e feijão, salsa de feijão branco com morango, alface, guacamole e pêra

SEXTA

6

Festa da Renascença!

Coxinha de frango crocante com donut integral assado com canela e açúcar, picles, limonada e frutas e legumes sortidos

Refeições Alternativas: Sanduíche integral de peito de peru com queijo, alface e tomate, muffin integral ou salada de frango com frutas vermelhas e pãozinho integral.

9

Ziti integral com almôndegas servido com queijo parmesão, legumes no vapor, rodela de pepino, copo de pêssego e mirtilos frescos

10

Sanduíche integral de frango com molho de mostarda e mel com batata-doce frita temperada com ranch, tomatinhos cereja, copo de frutas sortidas e gomos de laranja

11

Quesadilla de frango com queijo, servida com feijão preto mexicano, salsa colorida, creme azedo, guacamole, copo de purê de maçã e maçãs frescas

12

Dia de Campo!

Hamburguer, cheeseburger ou hot dog 100% carne bovina com espiga de milho, salada de batata caseira, suco natural e melancia

13

Palito de pizza integral recheado com queijo e molho marinara para mergulhar, com brócolis ao alho e limão, salada Caesar e frutas e legumes sortidos

Refeições Alternativas: Sanduíche integral de salada de ovos, alface e tomate, lanche divertido com bagel integral ou "Otter Box" de iogurte com frutas matinais.

16

Pegue & Leve para a Formatura do Jardim de Infância
Escolha entre salada de macarrão, sanduíche de presunto e queijo ou Cheerios com frutas e legumes sortidos.

17

2 pedaços de frango ao molho barbecue agridoce com pão de milho e panzanella de morango, salada edamame, frutinhas sortidas no copo e gomos de laranja

18

Saída Antecipada
Escolha entre salada de macarrão, sanduíche de presunto e queijo ou cereal Cheerios com frutas e legumes sortidos.

19



20

Refeições Alternativas: Sanduíche integral de presunto, queijo e alface e tomate, lanche com cereal Cheerios ou salada de macarrão ao estilo sudoeste com molho de iogurte.

FREE MEALS FOR ALL KIDS + TEENS. NO I.D OR REGISTRATION REQUIRED.

SCHOOL IS OUT
FREE MEALS ARE IN
SUMMER IS ON!

FIND A SUMMER EATS SITE AT PROJECTBREAD.ORG/SUMMEREATSMA.

CENTRAL
MASS
GROWN



Nosso Programa de Refeições de Verão para Crianças e Adolescentes começa na segunda-feira, 7 de julho, e termina na sexta-feira, 1º de agosto.

De segunda a sexta: Café da manhã das 8h às 9h, almoço das 12h às 13h
Novidade deste ano! Almoce com seus filhos às sextas-feiras de graça!
Encontre um local perto de você!

O almoço reembolsável do USDA K-8 inclui: 1 leite desnatado ou semidesnatado (1%), 1 item integral, 1 proteína vegetal ou animal, frutas e vegetais.

Condimentos, mini cenouras, leite desnatado ou semidesnatado disponíveis todos os dias.

Gerencie a conta do seu filho online: faça recargas, veja o histórico de transações e consulte o saldo em www.MySchoolBucks.com

Cada aluno tem direito a um almoço completo gratuito. Itens à La Carte serão cobrados à parte.

Opções alternativas de leite (Lactaid ou leite de soja) disponíveis mediante necessidade alimentar comprovada.

Em caso de dúvidas ou informações sobre o cardápio, entre em contato com o(a) Diretor(a) de Serviços de Alimentação pelo e-mail: kbressani@rcmahar.org. Esta instituição oferece igualdade de oportunidades.