

Almoço

O Destaque do Programa "Da Fazenda à Escola" de Massachusetts para o Mês de Maio é Frutos do Mar! Estamos servindo frutos do mar sustentáveis, colhidos de forma responsável na região da Nova Inglaterra. Saiba mais [aqui](#)

MAIO DE 2025 Escola Primária Orange

Ralph C. Mahar Regional &
School Union 73



SEGUNDA-FEIRA

TERÇA-FEIRA

QUARTA-FEIRA

QUINTA-FEIRA

SEXTA-FEIRA

SCHOOL LUNCH HERO DAY



Refeições Alternativas: Sanduíche de Sunbutter com Geleia no Pão Integral, Lanche Divertido com Muffin Integral ou Salada Vegana "Strawberry Fields" com Pão Pita Integral

5

Peixe Assado com Batatas (WG), servido com Salada de Batata Caseira, Copinho de Frutas Sortidas e Mirtilos Frescos

6

Frango com Waffles Integrais, servido com Batata-Doce ao Mel e Canela, Xarope de Bordo, Tomates Heirloom, Copinho de Morango com Creme e Gomos de Laranja

7

Macarrão Ziti Integral com Almôndegas, servido com Queijo Parmesão, Legumes Mistos no Vapor, Rodelas de Pepino, Copinho de Pêssego e Fatias de Melancia

8

Tostitos Integrais com Molho de Queijo e Carne Moída Temperada à Mexicana, servidos com Arroz com Feijão, Salsa de Milho com Feijão, Alface, Guacamole, Copinho de Pera e Morangos Frescos

9

Pizza de Pão Francês Integral de Pepperoni ou Queijo, servida com Brotos de Samambaia Locais no Vapor com Manteiga e Alho, e Frutas e Legumes Sortidos (Escolha do Chef)

Refeições Alternativas: Sanduíche de Salada de Frango Caribenho no Pão Integral, Lanche Divertido com Bagel Integral ou Caixa Otter Vegana com Homus e Pão Pita

12

Jantar de Peru Assado servido sobre Purê de Batatas, Molho Gravy e Pão de Milho, acompanhado de Salada de Milho, Molho de Cranberry Inteiro e Mirtilos Frescos

13

Sanduíche de Frango Crocante no Pão Integral, servido com Batata-Doce Frita, Tiras Crocantes de Pimentão Vermelho, Copinho de Morango com Creme e Gomos de Laranja

14

Lançamento antecipado
Escolha entre Salada Primavera de Maçã com Peru ou Lanche Divertido com Cereal Cheerios, ambos servidos com Frutas e Legumes Sortidos

15

Tacos de Peixe em Tortilha Integral com Peixe Fresco do Dia (de MA), servidos com Alface Picada, Tomate Fresco em Cubos, Salsa Colorida, Copinho de Pera e Morangos Frescos

16

Sabores Globais!
Ensopado Africano de Frango com Couve servido sobre Arroz Amarelo
Frutas e Legumes Sortidos (Escolha do Chef)

Refeições Alternativas: Sanduíche de Salada de Atum com Alface e Tomate no Pão Kaiser Integral, Lanche Divertido com Cereal Cheerios ou Salada Primavera de Maçã com Peru acompanhada de Pãozinho Integral

19

Brunch para o almoço!
Palitos de Rabanada Integral servidos com Xarope de Bordo, Batatas Hash Brown, Salada de Jicama "Heck-of-a-Jicama" e Mirtilos Frescos

20

Sopa Toscana de Peru com Feijão, servida com Pão Focaccia Quentinho com Alecrim, Mini Cenouras, Copinho de Morango com Creme e Gomos de Laranja

21

Combo de Nuggets de Frango Integral e Palito de Mussarela, servido com Ratatouille Fresco, Tiras de Pimentão Verde, Copinho de Pêssego e Fatias de

22

2 Pedacos de Frango Assado com Osso ao Molho Teriyaki, servidos sobre Arroz Frito com Edamame, com Biscoito da Sorte, Copinho de Pera e Morangos Frescos

23

Fatia de Pizza com Borda Recheada Integral de Queijo ou Pepperoni, servida com Brotos de Samambaia Locais Salteados e Frutas e Legumes Sortidos (Escolha do Chef)

Refeições Alternativas: Sanduíche "All American" (Presunto, Peru e Queijo) no Pão Integral, Lanche Divertido com Muffin Integral ou Caixa Otter com Peru e Queijo

26



27

Yakissoba de Carne com Macarrão Integral, servido com Salada de Milho, Copinho de Morango com Creme e Gomos de Laranja

28

Palito de Pizza Recheado com Queijo Integral e Molho Marinara para Mergulhar, servido com Vagem no Vapor, Cenouras Coloridas, Copinho de Pêssego e Fatias de Melancia

29

Hambúrguer ou X-Burguer no Pão Integral, com Feijão Assado Vegetariano, Salada de 3 Tipos de Feijão, Picles, Copinho de Pera e Morangos Frescos

30

Caldo Caseiro com Peixe Fresco do Dia (de MA), servido com Pãozinho Integral de Mel e Frutas e Legumes Sortidos (Escolha do Chef)

Refeições Alternativas: Sanduíche de Presunto e Queijo com Alface e Tomate no Pão Ciabatta Integral, Lanche Divertido com Bagel Integral ou Salada de Frango com Molho Barbecue ao Estilo Caseiro com Chips de Tortilha Integral

Um Almoço Reembolsável do USDA para Alunos do Jardim de Infância ao 8º Ano Inclui: 1 Leite Desnatado ou Semidesnatado, 1 Alimento Integral, 1 Proteína de Origem Vegetal ou Animal, Frutas e Vegetais

Condimentos Sortidos, Mini Cenouras, Leite Desnatado ou Leite Semidesnatado estão Disponíveis Diariamente

Gerencie a conta do seu aluno online - Faça pré-pagamentos - Veja o histórico de transações

- Veja o saldo da conta - Visite www.MySchoolBucks.com

O aluno tem direito a um Almoço Reembolsável Completo gratuito — Itens à La Carte são cobrados separadamente.

Opções Alternativas de Leite, como Lactaid ou Leite de Soja, estão disponíveis com comprovação de necessidade alimentar.

Se você tiver alguma dúvida ou quiser mais informações sobre este cardápio, entre em contato com o Diretor de Serviços de Alimentação pelo e-mail kbressani@rcmahar.org

Esta instituição é uma provedora de oportunidades iguais.