# OUTUBRO 2025 ·Ęscola de Ensino Fundamental Orange

Site do Sindicato Regional e Escolar Ralph C. Mahar 73

**SEGUNDA** 

## **TERÇA**

## **QUARTA**

## **QUINTA**

#### **SEXTA**



Espetinho de Pão Integral com Glacê e um Ovo Cozido com Suco 100% de Fruta e Fatias de Maçã Fresca, Leite Desnatado Branco e Leite Branco 1% de Gordura Waffles Integrais com Frutas Secas e Pêra Fresca, Leite Desnatado Branco e Leite Branco 1% de Gordura 1oz. de Cereais Chex Integrais Sem Glúten com Canela e Iogurte Danimal com Suco 100% de Fruta e Banana Fresca, Leite Desnatado Branco e Leite Branco 1% de Gordura

6

1oz. de Barrinha de Aveia com Mirtilo e Romã e Queijo em Tiras com Suco 100% de Fruta e Fatias de Maçã Fresca, Leite Desnatado Branco e Leite Branco 1% de Gordura Empanada Integral com Linguiça de Peru, Ovo e Queijo com Uvas Passas e Fruta Fresca com Caroço, Leite Desnatado Branco 8

1 oz. de Cereais Integrais Kix e um Ovo Cozido com Suco 100% de Fruta e Fatias de Maçã Fresca, Leite Desnatado Branco e Leite Branco 1% de Gordura 9

Pão Integral Super Fatiado com Frutas Secas e Pêra Fresca, Leite Desnatado Branco e Leite Branco 1% de Gordura 10

1 oz. de Cereais Integrais Marshmellow Matey c/ Baixo Teor de Açúcar e logurte Danimal c/ Suco 100% de Fruta e Banana Fresca, Leite Desnatado Branco e Leite Branco 1% de Gordura

PEOPLES'
DAY
Dia dos Povos
Indígenas

14

e Leite Branco 1% de Gordura

Petisco de Ovo com Três Queijos, Uvas Passas e Fruta Fresca com Caroço, Leite Desnatado Branco e Leite Branco 1% de Gordura 15

1 oz. de Mini Cereais de Trigo Integral c/ Baixo Teor de Açúcar e c/ Glacê e um Ovo Cozido c/ Suco 100% de Fruta e Fatias de Maçã Fresca, Leite Desnatado Branco e Leite Branco c/ 1 de Gordura% 16

Panquecas Integrais com Fruta Seca e Pêra Fresca, Leite Desnatado Branco e Leite Branco com 1% de Gordura 17

1 oz. de Cereais Integrais Crocantes c/ Canela e Baixo Teor de Açúcar e logurte Danimal c/ Suco 100% de Fruta e Banana Fresca, Leite Desnatado Branco e Leite Branco c/ 1% de Gordura

20

2 oz. de Barrinha de Café da Manhã e Queijo em Tiras Zee Zee com Suco 100% de Fruta e Fatias de Maçã Fresca, Leite Desnatado Branco e Leite Branco com 1% de gordura 21

Ovos, Queijo e Linguiça de Peru com Uvas Passas e Fruta Fresca, Leite Desnatado Branco e Leite Branco com 1% de Gordura 22

1 oz. Cereais Integrais Tufados de Cacau com Baixo Teor de Açúcar e um Ovo Cozido com Suco 100% de Fruta e Fatias de Maçã Fresca, Leite Desnatado Branco e Leite Branco com 1% de Gordura 23

Minipão Integral com Canela, Fruta Seca e Pêra Fresca, Leite Desnatado Branco e Leite Branco com 1% de Gordura 24

1oz. Cereais Chex Integrais Sem Glúten com Canela e logurte Danimal com Suco 100% de Fruta e Banana Fresca, Leite Desnatado Branco e Leite Branco com 1% de Gordura

27

1oz. de Barrinha de Aveia e Arando e Queijo em Tiras com Suco 100% de Fruta e Fatias de Maçã Fresca, Leite Desnatado Branco e Leite Branco com 1% de Gordura 28

Ovos Mexidos com Queijo, Uvas Passas e Fruta Fresca com Caroço, Leite Desnatado Branco e Leite Branco com 1% de Gordura 29

1 oz. de Cereais Kix Integrais e um Ovo Cozido com Suco 100% de Fruta e Fatias de Maçã Fresca, Leite Desnatado Branco e Leite Branco com 1% de Gordura 30

Fatias Torradas de Pão Integral com Fruta Seca e Pêra Fresca, Leite Desnatado Branco e Leite Branco com 1% de Gordura 31

1 oz. de Cereais Integrais Marshmellow Matey com Baixo Teor de Açúcar e logurte Danimal com Suco 100% de Fruta e Banana Fresca, Leite Desnatado Branco e Leite Branco com 1% de

Um Café da Manhã Completo Reembolsável é Gratuito para Cada Aluno.

Os itens à La Carte serão cobrados de acordo.

Menu Sujeito a Alterações
Esta instituição oferece oportunidades iguais a tod

Esta instituição oferece oportunidades iguais a todos.

Gerencie a Conta do Seu Aluno Online
- Acesse www.MvSchoolBucks.com



Um Café da Manhã Reembolsável pelo Departamento de Agricultura dos Estados Unidos (USDA) para o Ensino Fundamental e Médio Inclui. 1 Leite Desnatado ou com 1% de Gordura, um Item de Cereais Integrais ou uma Proteína de Origem Vegetal/Animal e Frutas ou Vegetais Condimentos Variados, Leite Desnatado Branco, Leite Desnatado com Chocolate ou Leite Branco com 1% de Gordura Estão Disponíveis

Não Deixe de Fazer Qualquer Refeição no Nosso Bar de 5 Por Dia, que Oferece uma Variedade Sazonal de Frutas e Legumes Frescos

Opções alternativas de leite, como Lactaid ou Leite de Soja, estão disponíveis para qualquer aluno com necessidade alimentar comprovada

Em caso de dúvidas ou para obter informações adicionais sobre este menu, entre em contato com <a href="https://kichen.com