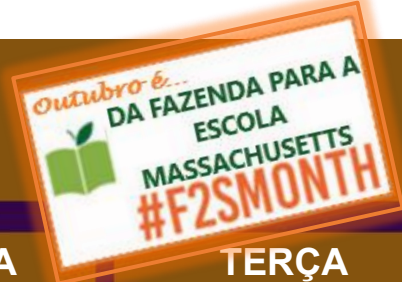


Almoço



OUTUBRO 2025 Escola de Ensino Fundamental Orange

Site do Sindicato Regional e
Escolar Ralph C. Mahar 73

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SETXA



1

Fatia de Pizza de Trigo Integral com Recheio de Queijo ou Calabresa servida com Ratatouille, Palitos de Aipo, Taça de Frutas e Fatias de Laranja e Toranja Frescas

2

Cachorro-quente de Carne Bovina em Pão de Trigo Integral com Feijão Cozido à Moda de Boston, Picles, Salada de Grão-de-bico, Taça de Pêra e Maças Frescas

3

Macarrão de Trigo Integral com Queijo e Brócolis Cozido no Vapor e Seleção do Chef de Frutas e Legumes Frescos Variados

Refeições Alternativas: Sanduíche de Salada de Ovo com Alface e Tomate em Pão de Trigo Integral, Muffin Fun Lunch ou Salada Nicoise de Atum com Pãozinho de Trigo Integral

6

Sanduíche de Frango Grelhado com Molho Barbecue em Pão de Trigo Integral Servido com Espiga de Milho Doce Sunderland, Salada de Batata Caseira, Taça de Pêssego e Framboesas Frescas de Deerfield

7

Frango Tikka Masala C/ Arroz Integral, Abóbora Honeynut Assada Cultivada em Hadley, Fatias de Tomate Sunderland Heirloom da Fazenda Kitchen Garden, Taça de Frutas Mistas e Maças Jonagold de Nova Iorque

8

Combinado de Nuggets de Frango e Palitos de Mozzarella Servido com Cenouras Amarelas Assadas e Alho-poró de Sunderland, Tiras de Pimenta Roxa Hadley, Taça de Compota de Maça e Maças Snapdragon de Nova Iorque

9

Frango Teriyaki com Arroz Integral, Edamame Assado, Húmus e Molho para Legumes, Taça de Ananás e Fatias de Melancia Hadley Crimson Sweet

10

Pizza de Pão Francês Integral com Pepperoni ou Queijo servida com Brócolis Assado Cultivado em Hadley, Maças Maiden's Blush de Vermont e Seleção do Chef de Frutas e Legumes Frescos Variados

Refeições Alternativas: Sanduíche Americana em Pão de Trigo Integral, Cereais Sem Gluten Cheerio Fun Lunch ou Power Up! Otter Box

**INDIGENOUS
PEOPLES'
DAY
Dia dos Povos
Índigenas**

14

Sopa de Tomate Servida com Sanduíche de Queijo Torrado com 3 Queijos em Pão de Trigo Integral, Tiras de Pimentão Vermelho Doce, Taça de Frutas Mistas e Uvas Frescas

15

Pizza ao Estilo Nova Iorque com Queijo ou Pepperoni em Massa de Trigo Integral com Milho Cozido a Vapor, Rodelas de Pepino, Taça de Pêssego e Melão Fresco

16

Hambúrguer ou Cheeseburger em Pão de Trigo Integral com Alface e Tomate, Feijão Cozido Vegetariano, Salada Saborosa de 3 Feijões, Picles, Taça de Compota de Maça e Taça de Morangos Frescos

17

Sanduíche de Porco Desfiado no Churrasco com Couve Cozida Lentamente e Seleção do Chef de Frutas e Legumes Frescos Variados

Refeições Alternativas: Sanduíche de Salada de Frango c/ Arando, Alface e Tomate em Pão Multigrãos, Bagel de Trigo Integral Fun Lunch ou Salada Cobb c/ Pãozinho de Trigo Integral

20

Sanduíche de Croissant Integral com Linguíça, Ovo e Queijo Servido com Mistura de Batata Yukon Gold Hadley Assada e Pastinaca, Salada de Milho, Taça de Pêssego e Maças GingerGold de Nova Iorque

21

Sanduíche de Frango Crocante em Pão de Trigo Integral com Abóbora Delicata Assada Cultivada em Hadley, Tomates Cereja Sunrise BumbleBee, Taça de Frutas Mistas e Melancia Vermelha Hadley

22

Bolinhos de Frango e Legumes com Molho para Mergulhar, Pedacos de Couve-flor Branca Hadley Assada, Pimentões Laranja Sunderland Bull's Horn, Taça de Pêssego e Maças Honey Crisp de Massachusetts

23

Macarrão de Trigo Integral c/ Manteiga de Alho e Frango com Ervas Italianas Servido c/ Alho Assado Cultivado em Sunderland, Ervas Frescas e Feijão Branco com Limão, Molho de Húmus, Compota de Maça e Peras Bosc de Nova Iorque

24

Pizza de Trigo Integral Recheada c/ Queijo e Molho Marinara Servida com Couve-Chinês Hadley Assada, Maças Gravenstein de Vermont e Seleção do Chef de Frutas e Legumes Frescos Variados

Refeições Alternativas: Sanduíche de Peru e Queijo com Alface e Tomate em Pão de Trigo Integral Kaiser, Muffin de Trigo Integral Fun Lunch ou Sunbutter e Pretzel Otter Box

27

Peru Assado com Molho, Purê de Batatas, Pão de Milho Integral, Molho de Arando Integral, Uvas Frescas

28

Frango com Queijo Parmesão Assado com Macarrão de Trigo Integral, Batata-Doce Assada, Palitos de Cenoura, Taça de Frutas Mistas e Melão Fresco

29

Pizza de Trigo Integral com Queijo ou Bagel com Calabresa Servida com Feijão Verde Cozido no Vapor, Ervilhas Crocantes, Taça de Pêssego e Fatias de Maça Fresca

30

Frango Agridoce Servido com Arroz Integral com Cebolinha, Edamame Assado, Grão-de-bico Crocante, Taça de Compota de Maça e Morangos Frescos

31

Dispensa Antecipada
Sanduíche de Atum com Gengibre, Cereais Fun Lunch ou Salada Caesar de Frango Estilo Sudoeste, tudo servido com Frutas e Legumes Variados

Refeições Alternativas: Sanduíche de Atum c/ Gengibre e Gergelim em Pão de Trigo Integral, Cereais Cheerio Sem Glúten Fun Lunch ou Salada Caesar de Frango ao Estilo Sudoeste com Pãozinho de Trigo Integral

Um Almoço 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 todos.

Gerencie a Conta do Seu Aluno Online

- Acesse www.MvSchoolBucks.com



Um Almoço Reembolsável pelo Departamento de Agricultura dos Estados Unidos (USDA) para o Ensino Fundamental I e II 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 Diariamente.

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 kbressani@rcmahar.org