

Almoço

O Mês da Herança Hispânica vai de 15 de setembro a 15 de outubro! Procure Pratos Inspirados na América Latina em nosso Cardápio. Para Saber Mais, Consulte The Smithsonian

SETEMBRO DE 2025 Escola de Ensino Fundamental I de Orange



Distrito Escolar Regional Ralph C. Mahar e Coalizão Escolar 73

SEGUNDA



TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

2

Sobrecoxa de Frango Empanada com Biscoito de Trigo Integral, Palitos de Batata Doce Assada e Copo de Tomates Frescos; Copo de Frutas Mistas, e; Copo de Melões Frescos

3

Taco de Peru em uma Tortilla Macia de Farinha com Feijão Preto Temperado, Creme Azedo, Guacamole e Molho de Feijão Preto, Milho e Tomate; Copo de Maçãs Fatiadas, e; Frutas Frescas Variadas

4

Brunch para o Almoço!
3 Palitos Torrados de Pão Francês Integral com Ovos Mexidos; Fatias de Batata Temperada; Rodelas de Pepino; Copo de Purê de Maçã, e; Copo de Frutas Vermelhas Frescas

5

Frango Teriyaki com Arroz Integral, Acelga Chinesa Assada com Mel e Soja, e Salada Jardineira; Copo de Peras, e; Uvas Frescas

Refeições Alternativas: Sanduíche de Presunto e Queijo com Alface e Tomate no Pão Kaiser Integral; Almoço Divertido de Cheerio sem Glúten, ou; Salada Caesar de Frango com Bisnaga Integral

8

Peru Assado com Molho de Carne, servido com Purê de Batatas, Broa de Milho de Trigo Integral e Salada de Milho; Pote de Molho de Oxicoco com a Fruta Inteira, e; Fatias de Melancia Fresca

9

Massa de Trigo Integral com Almôndegas de Frango, Molho Marinara, Queijo Parmesão, Abóbora Assada e Salada de Tomate, Manjerição Fresco e Mussarela; Copo de Frutas Mistas, e; Ameixas Frescas

10

Pizza de Pão Francês de Trigo Integral de Pepperoni ou Queijo, servida com Frutas e Vegetais Variados, à Escolha do Chef

11

Tostitos Scoops de Grãos Integrais com Molho de Queijo; Carne com Tempero Mexicano, servida com Arroz e Feijão, Molho de Milho e Feijão, Alface e Guacamole; Copo de Purê de Maçã, e; Copo de Frutas Vermelhas Frescas

12

Macarrão de Trigo Integral Lo Mein de Carne, Brócolis Cozido no Vapor e Salada Jardineira; Copo de Peras, e; Uvas Frescas

Refeições Alternativas: Sanduíche de Peru e Queijo com Alface e Tomate no Pão Kaiser de Trigo Integral; Almoço Divertido de Muffin com Trigo Integral, ou; Pote de Peru com Queijo

15

Arroz Con Pollo - Frango Assado em Forno Baixo, Arroz com Ervas e Especiarias Saborosas, e Tomates e Ervilhas servidos com Salada de Batatas; Copo de Pêssegos, e; Melões Cantaloupe Frescos

16

Sopa de Tomate servida com Queijo Quente de 3 Queijos no Pão de Trigo Integral e Tiras de Pimentão Vermelho Doce; Copo de Frutas Mistas, e; Nectarinas Frescas

17

Saída Antecipada
Escolha entre: Sanduíche de Salada de Frango, Almoço Divertido de Bagel, ou; Salada do Chef, todos servidos com Frutas e Vegetais Variados

18

Frango com Osso Temperado, com Molho Chimichurri Caseiro, Arroz e Feijão Vermelho, Salada de Milho e Feijão Preto; Copo de Purê de Maçã, e; Copo de Frutas Vermelhas Frescas

19

Fatia de Pizza de Trigo Integral de Queijo ou Pepperoni com Borda Recheada, servida com Acelgas Coloridas Salteadas e Salada Jardineira; Copo de Peras, e; Uvas Frescas

Refeições Alternativas: Sanduíche de Salada de Frango com Alface e Tomate no Pão Multigrãos; Almoço Divertido de Bagel de Trigo Integral, ou; Salada do Chef com Bisnaga de Trigo Integral

22

Tacos de Rua de Carne de Porco em Tortillas de Milho com Elote, Espiga de Milho Mexicana de Rua e Salada de Batatas; Copo de Pêssegos, e; Melões Frescos

23

Frango e Waffle Integral com Xarope de Bordo Real de Massachusetts, Abóboras-Morangas em Forma de Sorriso e Tomate Cereja Heirloom; Copo de Maçãs Fatiadas com Canela, e; Pêssegos Frescos

24

Bastões de Pizza de Trigo Integral Recheados com Queijo, servidos com Molho Marinara à Parte e Frutas e Vegetais Frescos Variados, à Escolha do Chef

25

Hambúrguer ou Cheeseburger com Alface e Tomate no Pão Integral; Feijão Cozido Vegetariano; Salada Picante de 3 Feijões; Picles; Pote de Purê de Maçã, e; Copo de Frutas Vermelhas Frescas

26

Pozole de Frango, tradicional e saborosa Sopa Mexicana, servida com Chips de Tortilla de Milho e Salada de Repolho, Rabanete e Cebola Roxa Ralados, Coentro e limão; Copo de Peras, e; Uvas

Refeições Alternativas: Sanduíche de Peru e Bacon com Alface e Tomate no Pão Multigrãos; Almoço Divertido de Cereal Cheerio sem Glúten, ou; Pote de Iogurte com Frutas

29

Empanadas de Trigo Integral Assadas, servidas com Bananas-da-Terra Doces e Salada de Batatas; Copo de Pêssegos, e; Fatias de Melancia Fresca

30

Sanduíche de Frango Crocante no Pão de Trigo Integral, servido com Palitos de Batata Doce Assada e Tiras de Pimentão Vermelho; Copo de Frutas Mistas, e; Ameixas Frescas



Cada Aluno(a) tem Direito a Um Almoço Reembolsável Completo Gratuito.

Itens A La Carte serão cobrados separadamente.

Administre a Conta de Seu/Sua Filho(a) On-line
- Antecipe Pagamentos - Veja o Histórico de Transações -
Consulte o Saldo da Conta - Acesse www.MySchoolBucks.com

De acordo com o Departamento de Agricultura dos EUA (USDA), o Almoço Reembolsável para o Jardim de Infância ao 8º Ano deve conter...1 Leite Desnatado ou Semidesnatado com 1% de Teor de Gordura, um Item com Grãos Integrais, uma Proteína Vegetal/Animal, Frutas e Vegetais

Condimentos Variados, Cenoura Baby e Leite Desnatado ou Semidesnatado com 1% de Teor de Gordura estão Disponíveis Diariamente

Opções Alternativas de Leite, como Lactaid ou Leite de Soja, estão disponíveis para todos os alunos, mediante comprovação da necessidade alimentar. Se você tiver alguma dúvida ou quiser mais informações sobre este cardápio, por favor, entre em contato com a Diretora de Serviços Alimentares pelo e-mail kbressani@rcmahar.org

Esta instituição oferece oportunidades iguais.