

# MENU DO PRÉ-K HEAD START

# ABRIL DE 2024

## ITENS DE CAFÉ DA MANHÃ SÃO OFERECIDOS DIARIAMENTE

	CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB			
Waffle Belga c/ Calda Doce	200	35	Mini Panquecas c/ Calda Doce	200	35	Sand. de Frango no Pão tipo Biscuit IN	250	31	Pres. de Peru+ e Queijo no Pão Havaiano	270	30	Pão de Canela Feito em Maryland	232	38
Suco de Maçã	60	4	Suco de Laranja	35	9	Suco de Maçã	60	14	Suco de Laranja	35	9	Queijo Suco de Maçã	59	1
													60	14

## ALMOÇO

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA										
01/04	02/04	03/04	04/04	05/04										
<b>FERIADO</b>	Taco de Frango em Sacolas c/ Milho	206	23	Frango^ Veg. à Parmegiana c/ Massa Tipo Penne e Pão	413	59	Nuggets de Frango IN c/ Batatas Temperadas	380	41	Pizza de Queijo	320/330	31		
	Chips de Tortilha de Milho para o Taco	240	24	Mini Cenouras c/ Ranch	35/55	8/3			Salada de Espinafre, Alface e Passas de Cranberry c/ Molho de Espinafre	64	12			
										136	13			
08/04	09/04	10/04	11/04	12/04										
Hambúrguer no Pão c/ Batatinha Assada	415	45	Pedaços de Frango e Molho de Laranja c/ Arroz IN c/ Veg.	453	58	<b>NÃO HAVERÁ AULA</b>		Taco Crocante de Carne~ c/ Milho, Edamame e Chips de Tortilha	184	23	Pizza de Queijo	320/330	31	
	Palitos de Aipo c/ Ranch	4/55	1/3						110	19	Verduras e Legumes Variados e Frescos c/ Ranch	14/55	3/3	
15/04	16/04	17/04	18/04	19/04										
Taco de Frango em Sacolas c/ Milho	206	23	Nuggets Veg.^ c/ Espinafre c/ Queijo e Pão	386	34	Sand. de Carne Desfiada Sabor Barbecue~ c/ Milho e Vagem	384	46	Nuggets de Frango IN c/ Bolinho de Mirtilo	482	46	Pizza de Queijo	320/330	31
Chips de Tortilha de Milho para o Taco	240	24	Palitos de Aipo c/ Ranch	4/55	1/3			Salada de Espinafre, Alface e Passas de Cranberry c/ Molho de Espinafre	64	12	Verduras e Legumes Variados e Frescos c/ Ranch	14/55	3/3	
									136	13				
22/04	23/04	24/04	25/04	26/04										
<b>FERIADO</b>	Hambúrguer no Pão c/ Batatinha Assada	415	45	Pedaços de Frango e Molho de Laranja c/ Arroz IN c/ Veg.	453	58	Taco Crocante de Carne~ c/ Milho, Edamame e Chips de Tortilha	184	23	Pizza de Queijo	320/330	31		
				Mini Cenouras c/ Ranch	35/55	8/3		110	19	Salada Misturada c/ Ranch	20/55	4/3		
29/04	30/04	01/05	02/05	03/05										
Peru e Molho c/ Batata Doce, Milho e Vagem	229	23	Hambúrguer Veg. V no Pão c/ Batatas Onduladas	379	50	Frango Veg. à Parmegiana^ c/ Massa Tipo Penne	413	59	Nuggets de Frango IN c/ Espinafre c/ Queijo	379	25	Pizza de Queijo	320/330	31
Pão	80	15			Salada de Espinafre, Alface e Passas de Cranberry c/ Molho de Espinafre	64	12	Mini Cenouras c/ Ranch	35/55	8/3	Verduras e Legumes Variados e Frescos c/ Ranch	14/55	3/3	
						136	13				Sorbet de Fruta	77	20	

Frutas variadas e leite estão disponíveis em todas as refeições.  
Frutas Variadas: Calorias 20–127; Carb. 7–33 Leite: Calorias 90–120; Carb. 13–20

Opções adicionais Veganas/Vegetarianas incluem sanduíche de manteiga de amendoim e geleia, sanduíche de queijo grelhado, waffle e iogurte, húmus e parfait de frutas e iogurte. Informe o gerente do refeitório se você estiver interessado em solicitar alguma dessas opções.

**Legenda:** Cal = Calorias Carb = Carboidratos ~Carne Bovina \*Carne de Porco +Carne de Ave VVegano IN=Integral

**Contagem Padrão de Calorias/Carboidratos para Pães/Grãos (calorias/gramas)**  
Pão: 80 / 15 Pão de Hambúrguer: 140 / 27  
Pão de Cachorro-Quente: 130 / 26 Chips de Tortilha: 110 / 19  
Chips de Tortilha de Milho para o Taco: 240/24

