

MENU DO PRÉ-K/HEAD START

OUTUBRO DE 2024

CAFÉ DA MANHÃ

SEMANA 1: Servindo a semana de 7/10, 21/10

	CAL CARB			CAL CARB			CAL CARB			CAL CARB								
Waffle Belga c/ Calda Doce	200	120	35	31	Pão Bagel IN c/ Cream Cheese ou Geleia	259	44	4 Palitos de Rabanada Francesa c/ Calda Doce	272	120	35	31	Parfait Peq. de Fruta e Iogurte c/ Granola	239	52	Pão de Canela Feito em Maryland	232	38
Suco de Maçã	60	14			Suco de Laranja	35	9	Suco de Maçã	60	14			Suco de Laranja	35	9	Suco de Maçã	60	14

SEMANA 2: Servindo a semana de 30/9, 14/10, 28/10

	CAL CARB			CAL CARB			CAL CARB			CAL CARB						
Mini Panquecas c/ Calda Doce	210	120	35	31	Mini Pão Bagel de Morango	240	41	Bolo de Banana	371	53	Pres. de Peru+ e Queijo no Pão havaiano	215	29	Pão de Canela Feito em Maryland	232	38
Suco de Maçã	60	14			Suco de Laranja	35	9	Suco de Maçã	60	14	Suco de Laranja	35	9	Suco de Maçã	60	14

ALMOÇO

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA										
30/09	01/10	02/10	03/10	04/10										
Iogurte de 4 oz Queijo	140	16	Taco de Frango em Conchas de Tortilha c/ Milho &	206	23	Nuggets Veg.V c/ Macarrão c/ Queijo e Pão	513	36			Pizza, Queijo^	320/330	31	
Tiras de Rabanada Francesa c/ Maçãs c/ Canela e Calda	284	46	Chips de Tortilha de Milho para o Taco	240	24		80	15	NÃO HAVERÁ AULA					
Grão-de-bico Torrado	180	27			Mini Cenouras c/ Ranch	35/55	8/3							Salada de Espinafre, Alface e Passas de Cranberry c/ Molho
07/10	08/10	09/10	10/10	11/10										
Sanduíche de Peru Sabor BBQ c/ Milho	218	27	Iogurte de 4 oz Queijo e Mini Panquecas IN c/ Calda Doce	350	51	Queijo Frito Empanado^ c/ Molho Marinara	485	54	Taco Crocante de Carne c/ Milho, Edamame c/ Chips de Tortilha	184	23	Pizza, Queijo^	320/330	31
		Mini Cenouras c/ Ranch	35/55	8/3					110	19		Salada de Espinafre, Alface e Passas de Cranberry c/ Molho	64	12
14/10	15/10	16/10	17/10	18/10										
Pequenos Pedacos de Frango c/ Batatas Temperadas e Pão	389	40	Pedacos de Carne Tipo Teriyaki c/ Arroz c/ Veg. e Pão	373	56	Nuggets IN Veg. c/ Vagem e Pão	277	31	Pizza, Queijo^	320/330	31	DIA PROFISSIONAL NÃO HAVERÁ AULA		
Tomate-Cereja c/ Ranch	80	15	Mini Cenouras c/ Ranch	35/55	8/3	Salada Misturada c/ Ranch	20/55	4/3	Fatias de Pimentão Variado	11	3			
21/10	22/10	23/10	24/10	25/10										
Hambúrguer c/ Batatas Onduladas	251	16	Linguíça de Peru e Bolinhos de Queijo e Ovo c/ Batata Temperada	379	31	Lasanha de Queijo^ e Molho Marinara c/ Pão	587	64	Taco Crocante de Carne c/ Milho e Edamame	184	23	Pizza, Queijo^	320/330	31
		Waffle Belga IN	240	34	Salada Misturada c/ Ranch	20/55	4/3	c/ Chips de Tortilha	110	19	Vegetais Variados e Frescos c/ Ranch	14/55	3/3	
28/10	29/10	30/10	31/10	01/11										
Iogurte de 4 oz Queijo	140	16	Taco de Frango em Conchas de Tortilha c/ Milho &	206	23	Nuggets Veg.V c/ Espinafre c/ Queijo	378	33	Nuggets de Frango IN c/ Bolinho de Mirtilo	184	23	Pizza, Queijo^	320/330	31
Tiras de Rabanada Francesa c/ Maçãs c/ Canela e Calda	284	46	Chips de Tortilha de Milho para o Taco	240	24									
Grão-de-bico Torrado	180	27			Mini Cenouras c/ Ranch	35/55	8/3	Salada de Espinafre, Alface e Passas de Cranberry c/ Molho	64	12	Vegetais Variados e Frescos c/ Ranch	14/55	3/3	

Frutas variadas e leite estão disponíveis em todas as refeições.
 rutas Variadas: Calorias 20–127; Carb. 7–33 Leite: Calorias 90–120; Carb. 13–20 Abreviaturas, Siglas e Símbolos: Cal = Calorias Carb = Carboidrato ~Carne Bovina *Carne de Porco +Carne de Ave vVegano ^Sem Carne IN=Integral

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.
 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

