

*Distrito Escolar do Condado de Palm Beach*

[www.palmbeachschools.org/sfs](http://www.palmbeachschools.org/sfs)

**Cardápio de Almoço para Escolas de Jardim a 5ª Série**  
**Abril de 2010**



Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
5 Cubinhos de frango à milanesa com pãozinho Pizza Bolinho, iogurte e queijo (v) Arroz integral* Pão integral Legumes à California	6 Lasanha sem carne com pãozinho (v) Cachorro-quente Salada do <i>chef</i> Pão integral Brócolis	7 Frango grelhado ao molho <i>barbecue</i> Mixto quente Combinação <i>Petit Parfait</i> (v) Broa de milho Feijão ao forno	8 Taco macio <i>Cheeseburger</i> Pasta de amendoim com geléia e tiras de queijo (v) Feijão preto com arroz* Pão integral Feijão com cenoura Salada variada	9 <b>"Alimentos Frescos diretos da fazenda"</b> Macarrão com queijo e pãozinho (v) Sanduiche de carne de porco desfiada com molho <i>barbecue</i> Fatias de frango empanado com pãozinho Pão integral <b>Vagens frescas</b>
12 Fatias de frango à milanesa com pãozinho Pizza Enroladinho de queijo estilo <i>fajita</i> (v) Arroz integral* Pão integral Batata doce <i>Crinkles</i>	13 Macarrão com almôndegas e pãozinho Sanduiche de queijo quente (v) Salada de frango ao Mandarin Pão integral Vagem à francesa	14 Frango ao molho <i>Teriyaki</i> com arroz <i>Burrito</i> de queijo (v) Sanduiche de frios Pão integral Cenouras fatiadas	15 Bife à moda <i>Salisbury</i> com pãozinho Molho Salsicha no espeto Bolinho, iogurte e queijo (v) Pão integral Purê de batatas Ervilhas	16 <b>"Alimentos Frescos diretos da fazenda"</b> Tiras de peixe com pãozinho Pizza <i>Fiesta</i> Pasta de amendoim com geléia e tiras de queijo (v) Pão integral <b>Milho na espiga</b>
19 Taco macio Pizza com recheio na crosta Fruta, bolinho e queijo (v) Arroz integral* Pão integral Mini cenouras	20 Macarrão com carne picante e pãozinho Cachorro-quente Enroladinho de queijo estilo <i>fajita</i> (v) Pão integral Brócolis e couve-flor Salada variada	21 Peru assado com pãozinho Molho Mixto quente Combinação <i>Petit-parfait</i> (v) Pão integral Batata assada com temperos	22 <b><i>Dia de saída antecipada</i></b> Sanduiche de peru e queijo Pasta de amendoim com geléia e tiras de queijo (v) Pão integral Cenoura e aipo em tiras	23 <b>"Alimentos Frescos diretos da fazenda"</b> Macarrão com queijo e pãozinho (v) Pizza Sanduiche de almôndegas Pão integral <b>Vagens frescas</b>
26 Frango empanado com molho <i>barbecue</i> à base de mel e pãozinho Pizza Pasta de amendoim com geléia e tiras de queijo (v) Arroz integral* Pão integral Batata doce <i>Crinkles</i>	27 Macarrão à bolonhesa com pãozinho Salsicha no espeto Bolinho, iogurte e queijo (v) Pão integral Brócolis Salada variada	28 Frango ao molho <i>Teriyaki</i> com arroz Hambúrguer <i>Burrito</i> de queijo (v) Pão integral Cenouras fatiadas	29 Bolo de carne e <i>Ketchup</i> com pãozinho Hambúrguer de frango Salada variada de primeira (v) Pão integral Batata em tiras	30 <b>"Alimentos Frescos diretos da fazenda"</b> Sanduiche de filé de peixe Pizza com recheio na crosta <i>Chili</i> vegetariano (v) com <i>chips</i> de milho Arroz integral* Pão integral <b>Milho na espiga</b>

Para uma refeição completa, os alunos poderão selecionar **um prato principal** (que poderá incluir um **CEREAL/PÃO** e **CARNE/ALTERNATIVA PARA CARNE**), duas **FRUTAS, LEGUMES OU VERDURA** diferentes e uma **OPÇÃO DE LEITE**. Todos os dias servimos: (2) **FRUTAS FRESCAS**, (2) **FRUTAS EM CONSERVA**, (2) **TIGELAS PEQUENAS DE SALADA**. Servimos **SUCO DE FRUTA 100% NATURAL** e **DIVERSAS OPÇÕES DE LEITE**. Um asterisco (\*) indica um **BÔNUS**. Um pão/cereal extra poderá ser escolhido como **BÔNUS** além do pão/cereal já incluído no prato principal.

*O cardápio está sujeito à mudanças*

**V = Prato principal vegetariano**  
**Observe a letra (V) ao lado do prato principal vegetariano servido diariamente**



**REDUZIR, REUTILIZAR E RECICLAR**  
**São as três melhores maneiras de você eliminar lixo e proteger seu meio ambiente!**

Declaração de não discriminação: Explica o que fazer caso você acredite ter sido vítima de algum tipo de discriminação. Segundo as Leis Federais e as Normas do Ministério da Agricultura, é proibido à esta instituição qualquer tipo de discriminação por motivo de raça, cor, nacionalidade, sexo, idade ou deficiência. Para registrar uma queixa caso tenha sido vítima de discriminação, mande uma carta para: *USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410* ou ligue para (800) 795-3272 ou (202)720-6382 (TTY – dispositivo de telecomunicação para deficientes auditivos). O Ministério da Agricultura dos Estados Unidos é um empregador e provedor de oportunidades igualitárias. O Distrito Escolar do Condado de Palm Beach é um empregador e provedor de oportunidades educacionais igualitárias.