

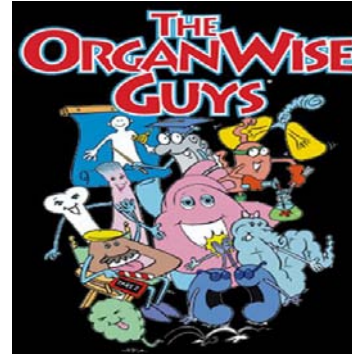
Os legumes e as verduras crucíferas são os destaques do mês de janeiro como os **Alimentos do Mês da OWG** em nossa escola! Procure por eles no refeitório de sua escola.

Distrito Escolar do Condado de Palm Beach

www.palmbeachschools.org/sfs

Cardápio de Almoço para Escolas de Jardim a 5ª série

Janeiro de 2012



Sugerimos que o pagamento antecipado das refeições do aluno seja efetuado *online*. O link se encontra em nosso *website*.

Segunda-feira Terça-feira Quarta-feira Quinta-feira Sexta-feira.
De acordo com as Leis Federais e as normas do Ministério de Agricultura, é proibido a esta instituição qualquer tipo de discriminação por motivo de raça, cor, nacionalidade,

	10	11	12	13
	Macarrão com carne tradicional ou apimentado e grissini Salsicha no espeto Mini salada de Frango ao <i>Mandarin</i> Bolinhos variados Legumes à Califórnia	Frango grelhado ao molho <i>barbecue</i> Misto quente Pasta de amendoim e geleia com queijo em bastão Broa de milho* Assado de batata doce	Carne de porco à moda cubana com pãozinho Hambúrguer de frango Bolinhos variados Feijão preto misturado com arroz* Fatias de banana-da-terra adocicadas Salada variada	"Alimentos frescos diretos da fazenda" Pizza <i>Fiesta</i> Tiras de filé de peixe à milanesa com pãozinho Pasta de amendoim e geleia com queijo em bastão Milho cozido na espiga
Servidos Diariamente Segundas/Quartas/Sextas Pasta de amendoim e geleia com queijo em bastão Terças e Quintas Bolinho, iogurte e queijo	17 <i>Cheeseburger</i> Cachorro quente Bolinhos variados Feijão ao forno	18 Fatias de frango à milanesa com pãozinho Sanduíche à moda <i>Sloppy Joe</i> Pasta de amendoim e geleia com queijo em bastão Batata doce assada com temperos	19 Bolo de carne c/ pãozinho Molho Hambúrguer de frango Salada variada de primeira Bolinhos variados Purê de batatas	20 "Alimentos frescos diretos da fazenda" Frango ao molho <i>Teriyaki</i> com arroz Pizza Pasta de amendoim e geleia com queijo em bastão Vagens frescas
23 Macarrão com queijo e pãozinho Sanduíche de frios Pasta de amendoim e geleia com queijo em bastão Brócolis	24 Lasanha sem carne ou macarrão concha recheado e grissini Salsicha no espeto Salada variada do <i>Chef</i> Bolinhos variados Abobrinha verde	25 Frango assado com pãozinho <i>Burrito</i> de queijo Pasta de amendoim e geleia com queijo em bastão Arroz integral* Espinafre com queijo	26 Dia de Saída Mais Cedo Opções do Gerente Um prato principal quente e Um prato principal frio Consulte o quadro de avisos	27 "Alimentos frescos diretos da fazenda" Taco macio Pizza com recheio na crosta Pasta de amendoim e geleia com queijo em bastão Arroz integral* Milho cozido na espiga
30 Fatias de frango empanado com pãozinho <i>Chili</i> vegetariano c/ <i>chips</i> de milho Pasta de amendoim e geleia com queijo em bastão Arroz integral* Legumes à moda do Caribe	31 Macarrão à bolonhesa ou almôndegas e grissini Sanduíche de queijo quente Bolinhos variados Ervilhas Salada variada	Nos Dias de Saída Mais Cedo e de Saída Mais Tarde os gerentes do Serviço de Alimentação escolhem um prato principal quente e outro frio para servir dentre as opções abaixo: Pratos Quentes Misto quente Hambúrguer de frango <i>Mini Cheeseburger Sliders</i> Salsicha no espeto Pratos Frios Pasta de amendoim e geleia com queijo em bastão Sanduíche <i>Hoagie</i> Sanduíche de queijo e peru		 Consulte Health-e Living em nosso website para informações sobre o valor nutricional das refeições servidas nas escolas!

Você sabia que o leite achocolatado servido aos alunos no Condado de Palm Beach é *desnatado* e *não* contém xarope de milho, rico em frutose? Este leite achocolatado tem baixo teor de carboidratos e calorias e é uma boa maneira dos alunos tomarem sua dose diária de cálcio, proteína, potássio, fósforo, riboflavina e vitaminas A, D e B12. O leite achocolatado é também uma bebida excelente para ser tomada após a prática de exercícios físicos. Este leite achocolatado oferece um bom equilíbrio de carboidratos e proteína para ajudá-los a reabastecer após as atividades físicas estrênuas.

Para uma refeição completa, os alunos poderão selecionar um **prato principal** (que poderá incluir um **CEREAL/PÃO** e **CARNE/ALTERNATIVA P/ CARNE**), **duas FRUTAS, LEGUMES OU VERDURAS diferentes** e uma **OPÇÃO DE LEITE**. Todos os dias servimos: **ALIMENTOS À BASE DE PÃO INTEGRAL, (2) FRUTAS FRESCAS, (2) FRUTAS EM CONSERVA, (2) TIGELAS PEQUENAS DE SALADA, SUCO DE FRUTA 100% NATURAL** e **UMA OPÇÃO 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 a mudanças.

De acordo com as Leis Federais e as normas do Ministério de Agricultura, é proibido a esta instituição qualquer tipo de discriminação por motivo de raça, cor, nacionalidade, sexo, idade ou deficiência. Para registrar uma queixa, envie uma carta para: USDA, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410 ou faça uma ligação gratuita para (866) 632-9992 (opções através de mensagem gravada). Pessoas portadoras de deficiência auditiva ou de fala poderão entrar em contato com o USDA pelo telefone do Serviço de Telecomunicações Federal (800) 877-8339 ou (800) 845-6136 (Espanhol). O USDA é um empregador e provedor de oportunidades iguais.