



Distrito Escolar do Condado de Palm Beach

www.palmbeachschools.org/sfs



Café da Manhã Rápido Janeiro de 2012

de 13 a 29 de 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.

	<p>10</p> <p>Omelete de queijo Pãozinho integral de mel Waffle sabor <i>Blueberry</i></p>	<p>11</p> <p>Panqueca com linguiça Cereais sortidos Bolachas <i>Graham</i></p>	<p>12</p> <p>Burrito de café da manhã <i>Breakfast Rounds</i></p>	<p>13</p> <p>Mini sanduíche de café da manhã Cereais sortidos Bolachas <i>Graham</i></p>
<p>Consulte <i>Health-e Living</i> em nosso <i>website</i> para informações sobre o valor nutricional das refeições servidas nas escolas!</p>	<p>17</p> <p>Empanado de café da manhã Rosca integral de mel</p>	<p>18</p> <p><i>Quesadilla</i> de café da manhã Cereais sortidos Bolachas <i>Graham</i></p>	<p>19</p> <p><i>Bagel</i> de café da manhã com linguiça e queijo Panqueca com pedacinhos de bordo</p>	<p>20</p> <p>Pãozinho com recheio de presunto e queijo Cereais sortidos Bolachas <i>Graham</i></p>
<p>23</p> <p>Rabanada com canela Kit de café da manhã</p>	<p>24</p> <p>Omelete de queijo Pãozinho integral com mel Waffle sabor <i>Blueberry</i></p>	<p>25</p> <p>Panqueca com linguiça Cereais sortidos Bolachas <i>Graham</i></p>	<p>26</p> <p>Burrito de café da manhã Folheado de frutas</p>	<p>27</p> <p>Mini sanduíche de café da manhã Cereais sortidos Bolachas <i>Graham</i></p>
<p>30</p> <p>Panqueca enrolada com recheio de linguiça Kit de café da manhã</p>	<p>31</p> <p>Empanado de café da manhã Rosca integral com mel</p>	<p>Este ano, a Feira do Sul da Flórida patrocinará a Competição Infantil de Leitura, Corrida e Reciclagem para alunos do Condado de Palm Beach. Neste evento os alunos associarão a leitura de livros e artigos sobre nutrição com a boa forma, além de correr 26.2 milhas durante um tempo determinado. A parte final do evento será no sábado, 14 de janeiro de 2012, na Feira do Sul da Flórida, West Palm Beach. Presume-se que aproximadamente 2.000 alunos do Jardim a 8ª série, representando 48 escolas, participarão deste evento. Bom trabalho!!!</p>		
<p>Para uma refeição completa, os alunos poderão selecionar um prato principal que deve incluir um CEREAL/PÃO, CARNE/ALTERNATIVA PARA CARNE, UMA OPÇÃO DE FRUTA (FRUTA FRESCA, TIGELA PEQUENA DE FRUTA OU SUCO 100% NATURAL) e uma OPÇÃO DE LEITE</p> <p>O cardápio está sujeito à mudanças</p>				

De acordo com as Leis Federais e as normas do Ministério da Agricultura, é proibido a esta instituição qualquer tipo de discriminação por motivo de raça, cor, nacionalidade, sexo, idade ou deficiência. Para registrar uma queixa, escreva 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.