

Distrito Escolar do Condado de Palm Beach

www.palmbeachschools.org/sfs

Cardápio de Almoço para Escolas de Jardim a 5ª série
Maio e Junho de 2010

| Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
|---|---|---|--|--|
| 3 Cubinhos de frango à milanesa com pãozinho Pizza Bolinho, iogurte e queijo (v) Arroz integral* Pão integral Legumes à California | 4 Lasanha sem carne com pãozinho (v) Cachorro-quente Salada do chef Pão integral Brócolis | 5 Frango grelhado ao molho <i>barbecue</i> Mixo quente Combinação <i>Petit Parfait</i> (v) Pão integral Feijão ao forno | 6 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 | 7 "Alimentos Frescos diretos da fazenda" Macarrão com queijo e pãozinho (v) Sanduíche de carne de porco desfiada com molho <i>barbecue</i> Fatias de frango empanado com pãozinho Pão integral Vagens frescas |
| 10 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> | 11 Macarrão com almôndegas e pãozinho Sanduíche de queijo quente (v) Salada de frango ao Mandarin Pão integral Vagem à francesa | 12 Frango ao molho <i>Teriyaki</i> com arroz <i>Burrito</i> de queijo (v) Sanduíche de frios Pão integral Cenouras fatiadas | 13 Bife à moda <i>Salisbury</i> com pãozinho Molho Salsicha no espeto Bolinho, iogurte e queijo (v) Pão integral Purê de batatas Ervilhas | 14 "Alimentos Frescos diretos da fazenda" Tiras de peixe com pãozinho Pizza <i>Fiesta</i> Pasta de amendoim com geléia e tiras de queijo (v) Pão integral Milho na espiga |
| 17 Taco macio Pizza com recheio na crosta Fruta, bolinho e queijo (v) Arroz integral* Pão integral Mini cenouras | 18 Macarrão com carne picante e pãozinho Cachorro-quente Salada variada de primeira (v) Pão integral Brócolis e couve-flor | 19 Peru assado com pãozinho Molho Mixo quente Combinação <i>Petit-parfait</i> (v) Pão integral Batata assada com temperos | 20 Carne de porco à moda cubana com pãozinho Fatias de frango empanado com pãozinho Pasta de amendoim com geléia e tiras de queijo (v) Pão integral Feijão preto com arroz* Fatias de banana da terra adocicadas | 21 "Alimentos Frescos diretos da fazenda" Macarrão com queijo e pãozinho (v) Pizza Sanduíche de almôndegas Pão integral Vagens frescas |
| 24 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> | 25 Macarrão à bolonhesa com pãozinho Bolinho, iogurte e queijo (v) Salada de frango grelhado Pão integral Brócolis Salada variada | 26 Frango ao molho <i>Teriyaki</i> com arroz Hambúrguer <i>Burrito</i> de queijo (v) Pão integral Cenouras fatiadas | 27 Bolo de carne e <i>Ketchup</i> com pãozinho Hambúrguer de frango Enroladinho de queijo estilo <i>fajita</i> (v) Arroz integral* Pão integral Batata em tiras | 28 "Alimentos Frescos diretos da fazenda" Tiras de peixe com pãozinho Pizza com recheio na crosta <i>Chili</i> vegetariano (v) com <i>chips</i> de milho Arroz integral* Pão integral Milho na espiga |
| 31 Feriado V = Prato principal vegetariano Observe a letra (V) ao lado do prato principal vegetariano servido diariamente | 1 Cubinhos de frango à milanesa com pãozinho Pizza Salada variada de primeira (v) Arroz integral* Pão integral Legumes à California | 2 Frango grelhado ao molho <i>barbecue</i> Mixo quente Combinação <i>Petit Parfait</i> (v) Pão integral Feijão ao forno | 3 Taco macio <i>Cheeseburger</i> Pasta de amendoim com geléia e tiras de queijo (v) Arroz integral* Feijão com cenoura | 4 APROVEITE SUAS FÉRIAS DE VERÃO...ATÉ AGOSTO DE 2010!!! |

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

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.