

# Menu de café da manhã da Salem High School: junho

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<p><b>6/3</b></p> <p>Grão inteiro <b>Bagel de canela e passas com cream cheese</b> Muffin Flats Cereais variados Barra de café da manhã Variedade Iogurte Parfait Suco de frutas sortidas/leite</p>	<p><b>6/4</b></p> <p>Escolha de: <i>Ovo de Salsicha e Queijo em Muffin Inglês Integral,</i> Cereais variados Barra de café da manhã Variedade Iogurte Parfait Suco de frutas sortidas, leite</p>	<p><b>6/5</b></p> <p>Escolha de: <b>Muffin de milho, pedaços de chocolate ou mirtilo</b> Cereais variados Barra de café da manhã Variedade Iogurte Parfait Suco de frutas sortidas/leite</p>	<p><b>6/6</b></p> <p>Escolha de: <b>Salsicha, ovo e queijo em croissant integral, cereais variados</b> Barra de café da manhã variedade Iogurte parfait suco de frutas sortidas, leite</p>	<p><b>6/7</b></p> <p>Doces integrais com baixo teor de açúcar: Rolinho de maçã ou canela Muffins variados Escolha de cereais integrais Barra de café da manhã Variedade Iogurte Parfait Suco de frutas sortidas, leite</p>
<p><b>6/10</b></p> <p>Puffins integrais com baixo teor de açúcar (mini panquecas) Muffins variados Escolha de grãos integrais Cereais Barra de café da manhã Variedade Iogurte Parfait Sucos de frutas variadas, leite</p>	<p><b>11/06</b></p> <p>Escolha de: <i>Ovo de Salsicha e Queijo em Muffin Inglês Integral,</i> Cereais variados Barra de café da manhã Variedade Iogurte Parfait Suco de frutas sortidas, leite</p>	<p><b>12/06</b></p> <p>Massa de rolinho de maçã com baixo teor de açúcar e grãos integrais Muffins variados Escolha de grãos integrais Cereais Barra de café da manhã Variedade Iogurte Parfait Suco de frutas sortidas, leite</p>	<p><b>13/06</b></p> <p>Escolha de: <i>Salsicha, ovo e queijo em biscoito integral, cereais variados</i> Barra de café da manhã variedade Iogurte parfait suco de frutas sortidas, leite</p>	<p><b>14/06</b></p> <p><b>Smoothie sexta-feira</b> Escolha de: <b>Smoothie de morango e banana e biscoitos Graham ou Muffin de grãos integrais, cereais variados, barra de café da manhã variedade Iogurte parfait suco de frutas sortidas/leite</b></p>
<p><b>17/06</b></p> <p>Grão inteiro <b>Bagel de canela e passas com cream cheese</b> Muffin Flats Cereais variados Barra de café da manhã Variedade Iogurte Parfait Suco de frutas sortidas/leite</p>	<p><b>18/06</b></p> <p>Doces integrais com baixo teor de açúcar: Muffins variados de maçã ou canela Escolha de cereais integrais Barra de café da manhã Variedade Iogurte Parfait Suco de frutas sortidas, leite</p>	<p><b>19/06</b></p> <p>Sem escola: dia 16 de junho</p>	<p><b>20/06</b></p> <p>Junte-se a nós de 8 de julho a 16 de agosto para atividades divertidas e refeições gratuitas para crianças e adolescentes</p>	<p><b>21/06</b></p> <p>Junte-se a nós de 8 de julho a 16 de agosto para atividades divertidas e refeições gratuitas para crianças e adolescentes</p>



**JUNHO É NACIONAL**  
**FRUTAS E VEGETAIS FRESCOS**




**24/06**

Junte-se a nós de 8 de julho a 16 de agosto para atividades divertidas e refeições gratuitas para crianças e adolescentes




**25/06**

Junte-se a nós de 8 de julho a 16 de agosto para atividades divertidas e refeições gratuitas para crianças e adolescentes

**Salem** 

**É hora de refeições de verão GRATUITAS!**  
**Junte-se a nós em vários locais em Salem, de 8 de julho - 16 de agosto**

escaneie aqui para saber mais:



Observação: se você tiver alergia alimentar, informe o gerente da cozinha. Esta instituição é um provedor de oportunidades iguais.

# Novo menu de café da manhã Liberty & Prep: junho

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<p><b>6/3</b></p> <p>Grão inteiro <b>Bagel de canela e passas com cream cheese</b> Muffin Flats Cereais variados Barra de café da manhã Variedade iogurte Parfait Suco de frutas sortidas/leite</p>	<p><b>6/4</b></p> <p>Escolha de: <i>Ovo de Salsicha e Queijo em Muffin Inglês Integral,</i> Cereais variados Barra de café da manhã Variedade iogurte Parfait Suco de frutas sortidas, leite</p>	<p><b>6/5</b></p> <p>Escolha de: <b>Muffin de milho, pedaços de chocolate ou mirtilo</b> Cereais variados Barra de café da manhã Variedade iogurte Parfait Suco de frutas sortidas/leite</p>	<p><b>6/6</b></p> <p>Escolha de: <i>Salsicha, ovo e queijo em croissant integral, cereais variados</i> Barra de café da manhã variedade iogurte parfait suco de frutas sortidas, leite</p>	<p><b>6/7</b></p> <p>Doces integrais com baixo teor de açúcar: Rolinho de maçã ou canela Muffins variados Escolha de cereais integrais Barra de café da manhã Variedade iogurte Parfait Suco de frutas sortidas, leite</p>
<p><b>6/10</b></p> <p>Puffins integrais com baixo teor de açúcar (mini panquecas) Muffins variados Escolha de grãos integrais Cereais Barra de café da manhã Variedade iogurte Parfait Sucos de frutas variadas, leite</p>	<p><b>11/06</b></p> <p>Escolha de: <i>Ovo de Salsicha e Queijo em Muffin Inglês Integral,</i> Cereais variados Barra de café da manhã Variedade iogurte Parfait Suco de frutas sortidas, leite</p>	<p><b>12/06</b></p> <p>Massa de rolinho de maçã com baixo teor de açúcar e grãos integrais Muffins variados Escolha de grãos integrais Cereais Barra de café da manhã Variedade iogurte Parfait Suco de frutas sortidas, leite</p>	<p><b>13/06</b></p> <p>Escolha de: <i>Salsicha, ovo e queijo em biscoito integral, cereais variados</i> Barra de café da manhã variedade iogurte parfait suco de frutas sortidas, leite</p>	<p><b>14/06</b></p> <p><b>Smoothie sexta-feira</b> Escolha de: <b>Smoothie de morango e banana e biscoitos Graham ou Muffin de grãos integrais, cereais variados, barra de café da manhã variedade iogurte parfait suco de frutas sortidas/leite</b></p>
<p><b>17/06</b></p> <p>Grão inteiro <b>Bagel de canela e passas com cream cheese</b> Muffin Flats Cereais variados Barra de café da manhã Variedade iogurte Parfait Suco de frutas sortidas/leite</p>	<p><b>18/06</b></p> <p>Doces integrais com baixo teor de açúcar: Muffins variados de maçã ou canela Escolha de cereais integrais Barra de café da manhã Variedade iogurte Parfait Suco de frutas sortidas, leite</p>	<p><b>19/06</b></p> <p><b>Sem escola: dia 16 de junho</b></p>	<p><b>20/06</b></p> <p><i>Junte-se a nós de 8 de julho a 16 de agosto para atividades divertidas e refeições gratuitas para crianças e adolescentes</i></p>	<p><b>21/06</b></p> <p><i>Junte-se a nós de 8 de julho a 16 de agosto para atividades divertidas e refeições gratuitas para crianças e adolescentes</i></p>
<p><b>24/06</b></p> <p><i>Junte-se a nós de 8 de julho a 16 de agosto para atividades divertidas e refeições gratuitas para crianças e adolescentes</i></p>	<p><b>25/06</b></p> <p><i>Junte-se a nós de 8 de julho a 16 de agosto para atividades divertidas e refeições gratuitas para crianças e adolescentes</i></p>	<p><b>Salem</b>  <b>É hora de refeições de verão GRATUITAS!</b> <b>Junte-se a nós em vários locais em Salem, de 8 de julho - 16 de agosto</b></p> <p>escaneie aqui para saber mais:</p> 		



Observação: se você tiver alergia alimentar, informe o gerente da cozinha. Esta instituição é um provedor de oportunidades iguais.



# Menu de café da manhã da Collins Middle School: junho

## SEGUNDA-FEIRA

6/3

Grão inteiro  
**Bagel de canela e passas com cream cheese**

Muffin Flats Cereais variados Barra de café da manhã Variedade Iogurte Parfait Suco de frutas sortidas/leite

6/10

Escolha de:  
Muffin de grãos inteiros  
**Hashbrown Recheado com Ovo e Queijo**  
Cereais variados Barra de café da manhã Variedade Iogurte Parfait Suco de frutas sortidas/leite

17/06

Grão inteiro  
**Bagel de canela e passas com cream cheese**

Muffin Flats Cereais variados Barra de café da manhã Variedade Iogurte Parfait Suco de frutas sortidas/leite

24/06

Junte-se a nós de 8 de julho a 16 de agosto para atividades divertidas e refeições gratuitas para crianças e adolescentes

## TERÇA-FEIRA

6/4

Escolha de:  
*Ovo de Salsicha e Queijo em Muffin Inglês Integral,*  
Cereais variados Barra de café da manhã Variedade Iogurte Parfait Suco de frutas sortidas, leite

11/06

Escolha de:  
*Ovo de Salsicha e Queijo em Muffin Inglês Integral,*  
Cereais variados Barra de café da manhã Variedade Iogurte Parfait Suco de frutas sortidas, leite

18/06

Escolha de:  
**Muffin de milho, pedaços de chocolate ou mirtilo**

Cereais variados Barra de café da manhã Variedade Iogurte Parfait Suco de frutas sortidas/leite

25/06

Junte-se a nós de 8 de julho a 16 de agosto para atividades divertidas e refeições gratuitas para crianças e adolescentes

## QUARTA-FEIRA

6/5

Puffins integrais com baixo teor de açúcar (mini panquecas) Muffins variados Escolha de grãos integrais Cereais Barra de café da manhã Variedade Iogurte Parfait Sucos de frutas variadas, leite

12/06

Massa de rolinho de maçã com baixo teor de açúcar e grãos integrais Muffins variados Escolha de grãos integrais Cereais Barra de café da manhã Variedade Iogurte Parfait Suco de frutas sortidas, leite

19/06

Sem escola: dia 16 de junho

## QUINTA-FEIRA

6/6

Escolha de:  
*Salsicha, ovo e queijo em biscoito integral, cereais variados*  
Barra de café da manhã variedade Iogurte parfait suco de frutas sortidas, leite

13/06

Escolha de:  
*Salsicha, ovo e queijo em biscoito integral, cereais variados*  
Barra de café da manhã variedade Iogurte parfait suco de frutas sortidas, leite

20/06

Junte-se a nós de 8 de julho a 16 de agosto para atividades divertidas e refeições gratuitas para crianças e adolescentes

## SEXTA-FEIRA

6/7

**Smoothie sexta-feira**  
Escolha de:  
**Smoothie de manga e abacaxi e biscoitos Graham ou**  
Muffin de grãos integrais, cereais variados, barra de café da manhã variedade Iogurte parfait suco de frutas sortidas/leite

14/06

**Smoothie sexta-feira**  
Escolha de:  
**Smoothie de morango e banana e biscoitos Graham ou**  
Muffin de grãos integrais, cereais variados, barra de café da manhã variedade Iogurte parfait suco de frutas sortidas/leite

21/06

Junte-se a nós de 8 de julho a 16 de agosto para atividades divertidas e refeições gratuitas para crianças e adolescentes



JUNHO É NACIONAL

FRUTAS E VEGETAIS FRESCOS

MÊS!



Salem




**É hora de refeições de verão GRATUITAS!**  
Junte-se a nós em vários locais em Salem, de 8 de julho - 16 de agosto

escaneie aqui para saber mais:



# Menu de café da manhã das escolas primárias: junho

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<p><b>6/3</b></p> <p>Grãos integrais com baixo teor de açúcar Canela Chex Graham Cracker Compota de maçã Suco de frutas sortidas, leite</p>	<p><b>6/4</b></p> <p>Diversos grãos integrais com baixo teor de açúcar, cereais, pêsego, suco de frutas sortidas, leite</p>	<p><b>6/5</b></p> <p>Puffins integrais com baixo teor de açúcar (mini panquecas) Fatias de laranja Suco de frutas variadas Leite</p>	<p><b>6/6</b></p> <p>Muffin de chocolate integral, maçã, suco de frutas sortidas, leite</p>	<p><b>6/7</b></p> <p><b>Smoothie sexta-feira</b> <b>Smoothie de morango, banana ou manga e abacaxi</b> Biscoitos integrais Graham com suco de frutas variadas e leite</p>
<p><b>6/10</b></p> <p>Sortido de cereais integrais com baixo teor de açúcar, maçã, suco de frutas sortidas, leite</p>	<p><b>11/06</b></p> <p>Muffin de milho integral, banana, suco de frutas sortidas, leite</p>	<p><b>12/06</b></p> <p>Rolo de maçã com baixo teor de açúcar e grãos inteiros, fatias de maçã, suco de frutas variadas, leite</p>	<p><b>13/06</b></p> <p>Muffin de chips de mirtilo integral, laranja, suco de frutas sortidas, leite</p>	<p><b>14/06</b></p> <p><b>Smoothie sexta-feira</b> <b>Smoothie de morango, banana ou manga e abacaxi</b> Biscoitos integrais Graham com suco de frutas variadas e leite</p>
<p><b>17/06</b></p> <p>Diversos grãos integrais com baixo teor de açúcar, cereais, pêra, suco de frutas sortidas, leite</p>	<p><b>18/06</b></p> <p>Grão integral com baixo teor de açúcar Massa variada Fatias de maçã Suco de frutas sortidas, leite</p>	<p><b>19/06</b></p> <p>Sem escola: dia 16 de junho</p>	<p><b>20/06</b></p> <p>Junte-se a nós de 8 de julho a 16 de agosto para atividades divertidas e refeições gratuitas para crianças e adolescentes</p>	<p><b>21/06</b></p> <p>Junte-se a nós de 8 de julho a 16 de agosto para atividades divertidas e refeições gratuitas para crianças e adolescentes</p>
<p><b>24/06</b></p> <p>Junte-se a nós de 8 de julho a 16 de agosto para atividades divertidas e refeições gratuitas para crianças e adolescentes</p>	<p><b>25/06</b></p> <p>Junte-se a nós de 8 de julho a 16 de agosto para atividades divertidas e refeições gratuitas para crianças e adolescentes</p>	<p><b>Salem</b></p> <p><b>É hora de refeições de verão GRATUITAS!</b> <b>Junte-se a nós em vários locais em Salem, de 8 de julho - 16 de agosto</b></p> <p>escaneie aqui para saber mais:</p> 		



Observação: se você tiver alergia alimentar, informe o gerente da cozinha. Esta instituição é um provedor de oportunidades iguais.



# Menu de café da manhã ECC, pré-escolar e Pathways Schools: junho

## SEGUNDA-FEIRA

6/3

Grãos integrais com baixo teor de açúcar  
Canela Chex Graham  
Cracker Compota de maçã Suco de frutas sortidas, leite

## TERÇA-FEIRA

6/4

Diversos grãos integrais com baixo teor de açúcar, cereais, pêssego, suco de frutas sortidas, leite

## QUARTA-FEIRA

6/5

Muffin de milho com baixo teor de açúcar e grãos inteiros, fatias de laranja, suco de frutas sortidas, leite

## QUINTA-FEIRA

6/6

Muffin de maçã com pedaços de chocolate de grãos inteiros fatias de suco de frutas sortidas leite

## SEXTA-FEIRA

6/7

**Smoothie sexta-feira**  
**Smoothie de morango, banana ou manga e abacaxi**  
Biscoitos integrais com suco de frutas variadas e leite

6/10

Diversos cereais integrais com baixo teor de açúcar, peras fatiadas, suco de frutas sortidas, leite

11/06

Grão Integral Maçã  
Canela Muffin  
Banana Suco de Frutas Sortidas Leite

12/06

Diversos cereais integrais com baixo teor de açúcar, compota de maçã, suco de frutas sortidas, leite

13/06

Muffin de chips de mirtilo integral, fatias de laranja, suco de frutas sortidas, leite

14/06

**Smoothie sexta-feira**  
**Smoothie de morango, banana ou manga e abacaxi**  
Biscoitos integrais com suco de frutas variadas e leite

17/06

Diversos cereais integrais com baixo teor de açúcar, pêssegos em cubos, suco de frutas sortidas, leite

18/06

Grão integral com baixo teor de açúcar  
Massa variada Fatiadas de maçã Suco de frutas sortidas, leite

19/06

Sem escola: dia 16 de junho

20/06

Junte-se a nós de 8 de julho a 16 de agosto para atividades divertidas e refeições gratuitas para crianças e adolescentes

21/06

Junte-se a nós de 8 de julho a 16 de agosto para atividades divertidas e refeições gratuitas para crianças e adolescentes

24/06

Junte-se a nós de 8 de julho a 16 de agosto para atividades divertidas e refeições gratuitas para crianças e adolescentes

25/06

Junte-se a nós de 8 de julho a 16 de agosto para atividades divertidas e refeições gratuitas para crianças e adolescentes

Salem



**É hora de refeições de verão GRATUITAS!**  
Junte-se a nós em vários locais em Salem, de 8 de julho - 16 de agosto



escaneie aqui para saber mais:

