


Menu de almoço do Salem High School: junho

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
6/3 Búfalo ou Frango Simples com Pãozinho Integral e Molhos Diversos Vegetais do Dia: Feijão Verde Cozido no Vapor, Batata Doce Assada, Batata Frita, Frutas Sortidas, Leite	6/4 Nacho de porco desfiado em tortilla chips integrais com queijo ralado Vegetais do dia: Alface desfiada, tomate em cubos, molho, feijão cozido, frutas variadas, leite	6/5 Macarrão Integral com Queijo com Palitos de Peixe Legumes do Dia: Salada de tomate e pepino Raspas de limão Brócolis Frutas variadas, leite	6/6 Presunto e Queijo Derretidos em Croissant de Trigo Integral Vegetal do Dia: Fatias de batata Red Bliss, vegetais italianos assados, frutas variadas, leite	6/7 Bife e Queijo em Grãos Integrais Sub Roll Vegetal do Dia: Pimentões e cebolas salteados, batatas fritas assadas no forno, salada de frutas variadas, leite
6/10 Cheeseburger ou hambúrguer com pão integral Vegetal do dia: Fatias de batata assada Red Bliss, alface e tomate, espiga de milho, salada de jardim, frutas variadas, leite	11/06 Queijo Grelhado no Pão Integral Legumes do Dia: Salada de Espinafre e Morango, Salada de Grão de Bico, Frutas Sortidas, Leite	12/06 Bolinhos de "carne" de algas com molho marinara e rolinho vegetal do dia: Salada de Couve e Cranberry, Batata Doce Assada com Pimentão, Frutas Sortidas, Leite	13/06 Frango com Tangerina e Arroz Frito de Legumes Integrais Legumes do Dia: Mexa Frite Legumes Salada Arco-Iris Asiática Frutas Sortidas, Leite	14/06 <i>Café da Manhã no Almoço: Estilo Escolha do Chef</i> Vegetal do dia: Batatas fritas com cenoura assada com canela, batatas fritas caseiras, frutas variadas, leite
17/06 Hambúrguer de Frango com Pão Integral Vegetal do Dia: Alface e Tomate, Batata Doce Assada, Batata Frita, Tomate, Grão de Bico, Frutas Sortidas, Leite	18/06 Peru e Queijo em Pão Integral Vegetal do Dia: Palitos de vegetais frescos da fazenda; Rodas de pepino, palitos de cenoura, palitos de aipo, tiras de pimenta, frutas variadas, leite	19/06 Sem escola: Décimo junho	20/06 <i>Junte-se a nós de 8 de julho a 16 de agosto para atividades divertidas e refeições gratuitas para crianças e adolescentes</i>	21/06 <i>Junte-se a nós de 8 de julho a 16 de agosto para atividades divertidas e refeições gratuitas para crianças e adolescentes</i>

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 a 16 de agosto

escaneie aqui para saber mais:

Opções diárias de almoço vegetariano para viagem:
 Manteiga Solar e Sanduiche de Geléia V Iogurte e Granola Grab and Go Hummus e Veggie Grab and Go

- Todos os produtos de grãos são ricos em grãos integrais
- As carnes são magras e os queijos têm baixo teor de gordura
- Uma variedade de frutas e vegetais frescos oferecidos diariamente!



Leites oferecidos diariamente
 Leite desnatado: >0,5% de gordura
 1% Leite: 1% Gordura



MASSACHUSETTS FARM TO SCHOOL
HARVEST MONTH
of the STRAWBERRIES
Fato engraçado:
 Os morangos são os primeiros frutos a amadurecer a cada primavera!

Novo fornecedor local em destaque:
 Wendy e John Shairs
 - Fazenda Recanto de Urtiga




Wendy e John Shairs, que cresceram com grandes hortas familiares, começaram a cultivar com a New Entry em 2018. Eles cultivam cerca de 50 tipos diferentes de ervas e várias frutas e vegetais em seu acre de terra em Danvers. Eles estão comprometidos com a "comida como remédio" e defendem os alimentos orgânicos. Eles valorizam a comunidade solidária da New Entry e esperam se formar no programa de incubadoras em 2024, com planos de expansão para flores, ervas secas e uma barraca agrícola para impulsionar seus




SALEM PUBLIC SCHOOLS

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