

Setembro: Cardápio de Almoço

Novo cardápio Liberty and Prep

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA



1-set

2-set

3-set

Bem vindo de volta!

4-set

Pizza de frango Buffalo/queijo (V)
Ou salada Caesar de frango com
alface romana local e um pão
integral.

Legume do dia: Salada Caesar
com alface romana local, tiras de
pimentão local e frutas variadas.
Leite: 1%, desnatado, sem lactose,
com chocolate.

Tiras de frango empanadas com
um palito de pão de alho OU Tiras
de frango empanadas veganas
(V) OU Sanduíche de presunto e
queijo no pão
Legumes do dia: Salada de
repolho cremosa com repolho
local, salada de batata caseira,
frutas variadas. Leite: 1%,
desnatado, sem lactose,
chocolate.

7-set

Sem escola

8-set

Café da manhã no almoço!
Palitos de rabanada com bacon
de frango ou iogurte (V) ou
iogurte energético
Legume do dia: Cenouras locais
assadas, Batatas fritas caseiras
da colheita, Frutas variadas.
Leite: 1%, Desnatado, Sem
lactose, Chocolate.

9-set

Frango assado com osso ou
tiras de frango veganas (V) ou
peru com queijo em um pão
integral.
Legumes do dia: Feijão-
vermelho cozido, salada da
horta local, arroz com coentro e
coentro local.
Leite com frutas sortidas: 1%,
desnatado, sem lactose,
chocolate

10-set

Ziti assado feito na hora com
molho de carne ou massa com
molho vermelho (V) ou peru e
queijo em uma tortilha integral.
Legume do dia: Salada da horta
com alface local, molho marinara
para mergulhar, frutas variadas.
Leite: 1%, desnatado, sem lactose,
com chocolate.

11-set

Pizza de linguíça ou queijo (V)
Ou então, uma refeição completa
com queijo, biscoitos, frutas e
vegetais frescos.
Legumes do dia: Salada de
espinafre e alface romana locais,
legumes assados à italiana, frutas
variadas. Leite: 1%, desnatado,
sem lactose, com chocolate.

14-set

Macarrão com queijo e palitos de
haddock Red's Best ou tiras de
frango veganas (V) ou sanduíche
de peru com queijo no pão.
Legume do dia: rodela de pepino
local, brócolis assado, frutas
variadas. Leite: 1%, desnatado,
sem lactose, com chocolate.

15-set

**Feliz Mês da Herança
Hispanica 15/09-15/10**

Dois tacos de peru em uma
tortilha com queijo ralado OU
proteína vegetal de alta
qualidade (V) OU tacos de
lentilha. Legume do dia: salsa de
feijão preto e milho local. Pico de
gallo local, alface picada. Frutas
variadas. Leite: 1%, desnatado,
sem lactose, chocolate.

16-set

Dia Nacional do Guacamole:
Sanduíche Club de Peru com
Abacate (Peru, bacon de
frango, queijo, alface, tomate e
guacamole em um pão integral)
ou Pacote Pizza Power
Legumes do dia: Couve-flor
assada, rodela de pepino local.
Leite: 1%, desnatado, sem
lactose, chocolate.

17-set

Hambúrguer, cheeseburger ou
hambúrguer vegetariano (V) do
Dia Nacional do Cheeseburger em
um pão integral ou combo de
homus e pão pita com palitos de
vegetais frescos da fazenda.
Legumes do dia: Abobrinha local,
Vagem local, Frutas variadas,
Leite: 1%, Desnatado, Sem lactose,
Chocolate, Condimentos:
Maionese, Mostarda, Ketchup

18-set

Pizza de pepperoni ou queijo (V)
Ou sanduíche de frango Buffalo
com queijo no pão. Legume do
dia: Salada da horta com alface
local, salada de massa, frutas
variadas. Leite: 1%, desnatado,
sem lactose, com chocolate.

21-set

Empanada de Frango com Queijo
OU Pupusa de Feijão e Queijo (V)
OU Pacote Energético de Iogurte e
Granola
Legume do dia: Milho de rua
mexicano local na espiga, queijo
caseiro com chips de tortilha
integral, frutas variadas. Leite: 1%,
desnatado, sem lactose, chocolate.

22-set

Frango com laranja mandarin ou
tofu (V) com arroz frito com
legumes ou sanduíche de salada
de frango em pão integral.
Legumes do dia: Brócolis assado
local, legumes mistos salteados,
frutas variadas. Leite: 1%,
desnatado, sem lactose,
chocolate.

23-set

Lançamento antecipado
Pacote energético de iogurte e
granola (V) Pacote energético
de húmus e pão pita (V) Pacote
energético de pizza
Legume do dia: Salada de grão-
de-bico, palitos de cenoura
locais, frutas variadas. Leite: 1%,
desnatado, sem lactose, com
chocolate.

24-set

Dia Nacional da Quesadilla!
Quesadilla ou Pizza Power Pack de
Frango, Carne ou Queijo (V) com
Pão Pita, Queijo Mussarela e
Molho de Tomate
Legumes do dia: Salsa, molho de
feijão preto e milho local, Salada
confete de tomate e pepino
locais, Frutas variadas. Leite: 1%,
Desnatado, Sem lactose,
Chocolate.

25-set

Pizza de Frango com Bacon,
Molho Ranch ou Queijo (V) OU
Wrap de Frango Caesar em
Tortilha Integral
Legumes do dia: Salada de
morangos e espinafre locais,
batata-doce frita, frutas
variadas. Leite: 1%, desnatado,
sem lactose, chocolate.

28-set

Frango à Parmegiana com Massa
Integral - Opções de Tiras de
Frango Veganas Disponíveis (V) Ou
Sanduíche de Presunto e Queijo no
Pão Integral
Legumes do dia: Batatas
vermelhas assadas locais, Vagens
locais, Frutas variadas. Leite: 1%,
Desnatado, Sem lactose,
Chocolate.

29-set

Asinhas de frango ao molho
barbecue local e pãozinho
integral ou tiras de frango
veganos (V) ou Pizza Power Pack
Legume do dia: Anéis de cebola,
Couve local, Salada de
cranberry, Frutas variadas. Leite:
1%, Desnatado, Sem lactose,
Chocolate.

30-set

Dia Nacional da Sidra!
Lasanha Pastelon de Carne Moida e
Banana-da-Terra ou Lasanha de
Queijo. Legumes do dia: Salsa e
Alface Picada. Feijão Preto
Temperado. Frutas Variadas. Leite:
1%, Desnatado, Sem lactose,
Chocolate. Sidra de Maçã Local
será servida.

1-out

**(V) = Opção
Vegetariana**

2-out

Esta instituição oferece oportunidades iguais a todos. Obs: Se você tiver alguma alergia alimentar, informe o gerente da cozinha.



SALEM
PUBLIC SCHOOLS
Where belonging leads to opportunity.

HARVEST
of the
MONTH
TOMATOES



SALEM
FOOD AND NUTRITION
SERVICES