

Setembro: Cardápio de Almoço

Cardápio da Escola Collins Middle School

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	1-set	2-set	3-set Bem vindo de volta! 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.	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.
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 Hispânica 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 tortilla 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, Salsa 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 veganas (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 Moída 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. Observação: 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