

# Setembro: Cardápio de Almoço

Cardápio das escolas de ensino fundamental: Horace Mann, Bates, Bentley, Witchcraft e Sarah Remond

| SEGUNDA                                                                                                                                                                                                                                                                                              | TERÇA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | QUARTA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | QUINTA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | SEXTA                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                      | <b>1-set</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>2-set</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>3-set</b><br><b>Bem vindo de volta!</b><br>Tiras de frango empanadas c/ palito de pão de alho OU Tiras de frango empanadas veganas (V) OU Sanduíche de presunto e queijo. Legumes do dia: Salada de repolho cremosa com repolho local, salada de batata caseira, frutas variadas. Leite: 1%, desnatado, sem lactose, chocolate.                     | <b>4-set</b><br>Pizza de queijo (V)<br>Ou salada Caesar de frango com alface romana local e um pão integral.<br>Legume do dia: Salada Caesar com alface romana local, tiras de pimentão local e frutas variadas. Leite: 1%, desnatado, sem lactose, com chocolate.                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>7-set</b><br><br>Sem escola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>8-set</b><br>Café da manhã no almoço!<br>Palitos de rabanada com bacon de frango ou iogurte (V) ou iogurte energético<br>Legume do dia: Cenouras locais assadas, Batatas fritas caseiras da colheita, Frutas variadas. Leite: 1%, Desnatado, Sem lactose, Chocolate.                                                                             | <b>9-set</b><br>Frango assado com osso ou tiras de frango veganas (V) ou peru com queijo em um pão integral.<br>Legumes do dia: Feijão-vermelho cozido, salada da horta local, arroz com coentro e coentro local.<br>Leite com frutas sortidas: 1%, desnatado, sem lactose, chocolate                                                                  | <b>10-set</b><br>Ziti assado feito na hora com molho de carne ou massa com molho vermelho (V) ou peru e queijo em uma tortilha integral.<br>Legume do dia: Salada da horta com alface local, molho marinara para mergulhar, frutas variadas. Leite: 1%, desnatado, sem lactose, com chocolate. |
| <b>14-set</b><br>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.                               | <b>15-set</b><br><b>Feliz Mês da Herança Hispânica 15/09-15/10</b><br>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.<br>Pico de gallo local, alface picada. Frutas variadas. Leite: 1%, desnatado, sem lactose, chocolate. | <b>16-set</b><br>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<br><br>Legumes do dia: Couve-flor assada, rodela de pepino local. Leite: 1%, desnatado, sem lactose, chocolate.                                                 | <b>17-set</b><br>Hambúrguer, cheeseburger ou hambúrguer vegetariano (V) do Dia Nacional do Cheeseburger em 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 | <b>18-set</b><br>Pizza de queijo (V)<br>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.                                                                 |
| <b>21-set</b><br>Empanada de Frango com Queijo OU Pupusa de Feijão e Queijo (V) OU Pacote Energético de Iogurte e Granola<br><br>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. | <b>22-set</b><br>Frango com laranja mandarin ou tofu (V) com arroz frito com legumes ou sanduíche de salada de frango em pão integral.<br>Legumes do dia: Brócolis assado local, legumes mistos salteados, frutas variadas. Leite: 1%, desnatado, sem lactose, chocolate.                                                                            | <b>23-set</b><br>Lançamento antecipado Pacote energético de iogurte e granola (V) Pacote energético de húmus e pão pita (V) Pacote energético de pizza<br>Legume do dia: Salada de grão-de-bico, palitos de cenoura locais, frutas variadas. Leite: 1%, desnatado, sem lactose, com chocolate.                                                      | <b>24-set</b><br>Dia Nacional da Quesadilla! Quesadilla ou Pizza Power Pack de Frango, Carne ou Queijo (V) com Pão Pita, Queijo Mussarela e Molho de Tomate<br>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.                    | <b>25-set</b><br>Pizza de queijo (V) ou wrap de frango Caesar em tortilha integral<br><br>Legumes do dia: Salada de morangos e espinafre locais, batata-doce frita, frutas variadas. Leite: 1%, desnatado, sem lactose, chocolate.                                                             |
| <b>28-set</b><br>Frango à Parmegiana com Massa Integral - Opções de Tiras de Frango Veganas Disponíveis (V) Ou Sanduíche de Presunto e Queijo no Pão Integral<br><br>Legumes do dia: Batatas vermelhas assadas locais, Vagens locais, Frutas variadas. Leite: 1%, Desnatado, Sem lactose, Chocolate. | <b>29-set</b><br>Asinhas de frango ao molho barbecue local e pãozinho integral ou tiras de frango veganas (V) ou Pizza Power Pack<br><br>Legume do dia: Anéis de cebola, Couve local, Salada de cranberry, Frutas variadas. Leite: 1%, Desnatado, Sem lactose, Chocolate.                                                                            | <b>30-set</b><br>Dia Nacional da Sidra Sanduíche de queijo grelhado com tomate local no pão integral (V) ou sanduíche de presunto e queijo no pão integral.<br><br>Legumes do dia: Salada de repolho e maçã locais, cenouras assadas com xarope de bordo local, sidra de maçã local, frutas variadas. Leite: 1%, desnatado, sem lactose, chocolate. | <b>1-out</b><br><br><b>(V) = Opção Vegetariana</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>2-out</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

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