

Setembro: Cardápio de Café da Manhã

Cardápio da Salem High School, New Liberty e Prep

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	1-set ----	2-set	3-set Escolha entre: Bagel simples ou bagel arco-íris com cream cheese, cereais variados, parfait de iogurte, barra de café da manhã variada, suco de frutas sortido, leite.	4-set Escolha entre: Smoothie de morango e banana com biscoitos Graham ou muffin integral, cereais variados, parfait de iogurte, barra de cereais variada, suco de frutas sortido e leite.
7-set Sem escola	8-set Escolha entre: Salsicha, ovo e queijo em muffin inglês integral, cereais variados, parfait de iogurte, barra de café da manhã variada, suco de frutas sortido, leite.	9-set Escolha entre: Batata hashbrown recheada com ovo e queijo, muffins variados, cereais variados, parfait de iogurte, barra de cereais variada, suco de frutas sortido, leite	10-set Escolha entre: Burrito de café da manhã (linguiça de peru, ovo, batata, feijão preto, salsa), cereais variados, parfait de iogurte, barra de cereais variada, suco de frutas sortido, leite.	11-set Escolha entre: Smoothie de manga e abacaxi com biscoitos Graham ou muffin integral, cereais variados, parfait de iogurte, barra de cereais variada, suco de frutas sortido e leite.
14-set Escolha entre: Donut WG, Cereais Sortidos, iogurte Parfait, Barra de Café da Manhã Variada, Suco de Frutas Sortido, Leite	15-set Escolha entre: Salsicha, ovo e queijo em croissant integral, cereais variados, parfait de iogurte, barra de cereais variada, suco de frutas sortido e leite.	16-set Escolha entre: Waffle ou panqueca com calda, batata hashbrown recheada com ovo e queijo, cereais variados, parfait de iogurte, barra de cereais variada, suco de frutas sortido, leite.	17-set Escolha entre: Croissant integral com presunto e queijo, cereais variados, parfait de iogurte, barra de cereais variada, suco de frutas sortido e leite.	18-set Escolha entre: Smoothie de morango e banana com biscoitos Graham ou muffin integral, cereais variados, parfait de iogurte, barra de cereais variada, suco de frutas sortido e leite.
21-set Escolha entre: Quesadilla de café da manhã (ovo e queijo em uma tortilla integral), cereais variados, parfait de iogurte, barra de cereais variada, suco de frutas sortido e leite.	22-set Escolha entre: Salsicha, ovo e queijo em muffin inglês integral, cereais variados, parfait de iogurte, barra de café da manhã variada, suco de frutas sortido, leite.	23-set Escolha entre: Bagels com cream cheese, cereais variados, parfait de iogurte, barra de cereais variada, suco de frutas sortido, leite	24-set Escolha entre: Tigela de café da manhã completa (ovos mexidos, batatas, queijo, salsa), cereais variados, parfait de iogurte, barra de café da manhã variada, suco de frutas sortido, leite.	25-set Escolha entre: Smoothie de manga e abacaxi com biscoitos Graham ou muffin integral, cereais variados, parfait de iogurte, barra de cereais variada, suco de frutas sortido e leite.
28-set Escolha entre: Bagels com cream cheese, cereais variados, parfait de iogurte, barra de cereais variada, suco de frutas sortido, leite	29-set Escolha entre: Salsicha, ovo e queijo em muffin inglês integral, cereais variados, parfait de iogurte, barra de café da manhã variada, suco de frutas sortido, leite.	30-set Escolha entre: Aveia com maçã e canela preparada durante a noite, cereais variados, parfait de iogurte, barra de cereais variada, suco de frutas sortido, leite.	1-out	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