

Setembro: Cardápio do Jantar

Escola de Ensino Fundamental e Médio Collins

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	1-set ---- Frutas variadas, leite	2-set	3-set Hambúrguer de frango simples ou apimentado em um pão integral. Leite com frutas sortidas: 1%, desnatado, sem lactose, chocolate	4-set Salada Caesar com fatia de pizza Leite com frutas sortidas: 1%, desnatado, sem lactose, chocolate
	7-set Sem escola	8-set Pizza Crunchers Salada de Espinafre e Morango Molho Marinara Duipping Cup Leite com frutas sortidas: 1%, desnatado, sem lactose, chocolate	9-set Quesadilla de frango desfiado, salsa, alface picada, frutas variadas. Leite: 1%, desnatado, sem lactose, chocolate.	10-set Tiras de frango simples ou apimentadas, Macarrão com queijo, Brócolis cozido no vapor, Frutas variadas, Leite: 1%, Desnatado, Sem lactose, Chocolate
	11-set Pizza de Frango Buffalo, Pizza de Queijo, Salada de Brócolis com Raspas de Limão, Salada de Frutas Variadas, Leite: 1%, Desnatado, Sem Lactaid, Chocolate	14-set Hambúrguer ou cheeseburger no pão, batatas rústicas, salada verde, frutas variadas, leite: 1%, desnatado, sem lactose, chocolate.	15-set Hambúrguer de frango simples ou apimentado no pão, salada de macarrão, cenouras assadas, frutas variadas. Leite: 1%, desnatado, sem lactose, com chocolate.	16-set Empanada de frango e queijo, salsa de feijão preto e milho, banana-da-terra doce, frutas variadas. Leite: 1%, desnatado, sem lactose, chocolate.
17-set Hambúrguer de frango simples ou apimentado em um pão integral. Leite com frutas sortidas: 1%, desnatado, sem lactose, chocolate	18-set Tiras de frango simples ou apimentadas, Macarrão com queijo, Brócolis cozido no vapor, Frutas variadas, Leite: 1%, Desnatado, Sem lactose, Chocolate	19-set Pizza de Frango Buffalo, Pizza de Queijo, Salada de Brócolis com Raspas de Limão, Salada de Frutas Variadas, Leite: 1%, Desnatado, Sem Lactaid, Chocolate	20-set Pizza de pepperoni, pizza de queijo, batata doce frita, vagem, frutas variadas, leite: 1%, desnatado, sem lactose, chocolate.	21-set Mini-sanduíches de frango desfiado com molho barbecue, salada coleslaw cremosa, batatas rústicas, frutas variadas. Leite: 1%, desnatado, sem lactose, chocolate.
22-set Tacos de peru com salsa, guacamole, coentro, arroz integral e frutas variadas. Leite: 1%, desnatado, sem lactose ou com chocolate.	23-set Pacote Energético de Queijo e Biscoito, Pacote Energético de Pizza, Pacote Energético de Iogurte, Frutas Sortidas, Leite: 1%, Desnatado, Sem Lactaid, Chocolate	24-set Seleção Italiana de Abobrinha Assada e Abóbora de Verão, Frutas Variadas, Leite: 1%, Desnatado, Sem Lactaid, Chocolate	25-set Pizza de Frango com Bacon e Molho Ranch, Pizza de Queijo, Salada de Couve com Cranberry, Frutas Variadas, Leite: 1%, Desnatado, Sem Lactaid, Chocolate	26-set Cachorro-quente no pão, cebola picada, feijão cozido vegetariano, frutas variadas, leite: 1%, desnatado, sem lactose, chocolate.
27-set Frango com tangerina, arroz frito com legumes, legumes salteados, frutas variadas, leite: 1%, desnatado, sem lactose, chocolate.	28-set Sanduíche BLT de peru, salada de batata, palitos de cenoura, frutas variadas, leite: 1%, desnatado, sem lactose, chocolate.	29-set (V) = Opção Vegetariana	30-set (V) = Opção Vegetariana	31-set (V) = Opção Vegetariana

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