MENU DO PRÉ-K/HEAD START — NOVEMBRO DE 2024

CAFÉ DA MANHÃ

SEMANA 1: Servindo a semana de 4/11, 18/11

	CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB
Waffle Belga c/ Calda Doce	200/120	35/31	Pão Bagel IN c/ Cream Cheese ou Geleia	259	44	4 Palitos de Rabanada Francesa c/ Calda Doce	272/120	35/31	Parfait Peq. de Fruta e Iogurte c/ Granola	239	52	Pão de Canela Feito em Maryland	232	38
Suco de Maçã	60	14	Suco de Laranja	35	9	Suco de Maçã	60	14	Suco de Laranja	35	9	Suco de Maçã	60	14

SEMANA 2: Servindo a semana de 11/11, 25/11

	CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB
Mini Panquecas c/ Calda Doce	210/120	35/31	Mini Pão Bagel de Morango	240	41	Bolo de Banana	371	53	Pres. de Peru+ e Queijo no Pão Havaiano	215	29	Pão de Canela Feito em Maryland	232	38
Suco de Maçã	60	14	Suco de Laranja	35	9	Suco de Maçã	60	14	Suco de Laranja	35	9	Suco de Maçã	60	14

ALMOÇO

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
04/11	**05/11**	**06/11**	**07/11**	**08/11**
NÃO HAVERÁ AULA	FERIADO DIA DAS ELEIÇÕES	Iogurte de 4 oz 140 / 16 Queijo Tiras de Rabanada Francesa c/ Maçãs c/ Canela e Calda 284 / 46 120 / 31 Mini Cenouras c/ Ranch 35/55 / 8/3	Pequenos Pedaços de Frango c/ Batatas Temperadas 389 / 40	Pizza, Queijo^ 320/330 / 31 Salada Misturada c/ Ranch 20/55 / 4/3
11/11	**12/11**	**13/11**	**14/11**	**15/11**
Nuggets Veg. IN c/ Batatas Onduladas 313 / 38	Taco de Frango em Sacolas c/ Milho e 206 / 23 Chips de Tortilha 240 / 24	Pequenas Salsichas de Carne c/ Feijão Rancheiro 274 / 20 Pãezinhos IN 141 / 24	Nuggets Veg. IN c/ Vagem e Milho 280 / 25	Pizza, Queijo^ 320/330 / 31 Verduras e Legumes Variados c/ Ranch 14/55 / 3/3
18/11	**19/11**	**20/11**	**21/11**	**22/11**
Hambúrguer no Pão IN c/ Batatas Onduladas 251 / 16	Pão Assado com Queijo^ c/ Pote de Molho Marinara 303 / 32 40 / 7 Mini Cenouras c/ Ranch 35/55 / 8/3	Pedaços de Carne Tipo Teriyaki c/ Arroz c/ Veg. 373 / 56 Salada Misturada c/ Ranch 20/55 / 4/3	Peru e Molho c/ Purê de Batata, Recheio IN & Molho de Cranberry 321 / 33 54 / 12	Pizza, Queijo^ 320/330 / 31 Fatias de Pimentão Variado 11 / 3
25/11	**26/11**	**27/11**	**28/11**	**29/11**
Pequenos Pedaços de Frango c/ Espinafre e Queijo 378 / 23 Mini Cenouras c/ Ranch 35/55 / 8/3	Pizza, Queijo^ 320/330 / 31 Verduras e Legumes Variados c/ Ranch 14/55 / 3/3	NÃO HAVERÁ AULA FECHAMENTO DE TODO O SISTEMA	FERIADO	FERIADO

Frutas variadas e leite estão disponíveis em todas as refeições. Frutas Variadas: Calorias 20–127; Carb. 7–33 Leite: Calorias 90–120; Carb. 13–20
Abreviaturas, Siglas e Símbolos: Cal = Calorias Carb = Carboidrato ~Carne Bovina *Carne de Porco +Carne de Ave vVegano ^Sem Carne IN=Integral

Opções adicionais Veganas/Vegetarianas incluem sanduíche de manteiga de amendoim e geleia, sanduíche de queijo grelhado, waffle e iogurte, húmus e parfait de frutas e iogurte. Informe o gerente do refeitório se você estiver interessado em solicitar alguma dessas opções.

Contagem Padrão de Calorias/Carboidratos para Pães/Grãos (calorias/gramas)
Pão: 80 / 15 Pão de Hambúrguer: 140 / 27
Pão de Cachorro-Quente: 130 / 26 Chips de Tortilha: 110 / 19
Chips de Tortilha de Milho para o Taco: 240/24