

# MENU DO PRÉ-K HEAD START

# MARÇO DE 2024

ITENS DE CAFÉ DA MANHÃ SÃO OFERECIDOS DIARIAMENTE

	CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB
Waffle Belga c/ Calda Doce	200	35	Mini Panquecas c/ Calda Doce	200	35	Sand. de Frango no Pão tipo Biscuit IN	250	31	Pres. de Peru+ e Queijo no Pão Havaiano	270	30	Pão de Canela Feito em Maryland	232	38
Suco de Maçã	60	4	Suco de Laranja	35	9	Suco de Maçã	60	14	Suco de Laranja	35	9	Queijo	59	1
												Suco de Maçã	60	14

## ALMOÇO

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
				01/03
				Pizza de Queijo 320/330 31 Verduras e Legumes Variados e Frescos c/ Ranch 14/55 3/3
04/03	05/03	06/03	07/03	08/03
Hambúrguer no Pão c/ Batatinha Assada 415 45	Sand. de Frango Desfiado Sabor Barbecue c/ Milho e Vagem 359 58	Nuggets de Frango IN c/ Macarrão c/ Queijo 513 46 Salada Misturada c/ Ranch 20/55 4/3	Taco Crocante de Carne~ c/ Milho, Edamame e Chips de Tortilha 238 23 110 19	Pizza de Queijo 320/330 31 Verduras e Legumes Variados e Frescos c/ Ranch 14/55 3/3
11/03	12/03	13/03	14/03	15/03
Almôndegas Teriyaki de Carne~ c/ Arroz IN c/ Veg. 379 58	Peru e Molho c/ Batata Doce, Vagem e Milho 229 23	Lasanha de Queijo c/ Molho Marinara e Pão 259 39 80 15	Nuggets de Frango IN c/ Bolinho de Mirtilo 482 46 Salada de Espinafre, Alfaca e Passas de Cranberry c/ Molho de Espinafre 64 12 136 13	Pizza de Queijo 320/330 31 Verduras e Legumes Variados e Frescos c/ Ranch 14/55 3/3
Mini Cenouras c/ Ranch 35/55 8/3	Pão 80 15			
18/03	19/03	20/03	21/03	22/03
Queijo Frito Empanado^ c/ Molho Marinara 487 55	Hambúrguer no Pão c/ Batatinha Assada 415 45	Nuggets Veg.^ c/ Espinafre c/ Queijo e Pão 386 34 80 15	Sand. de Carne Desfiada Sabor Barbecue c/ Milho e Vagem 375 44	Pizza de Queijo 320/330 31 Verduras e Legumes Variados e Frescos c/ Ranch 14/55 3/3
		Salada Misturada c/ Ranch 20/55 4/3		

## RECESSO DE PRIMAVERA - 25 a 29 de março de 2024

01/04	02/04	03/04	04/04	05/04
<b>FERIADO</b>	Taco de Frango em Sacolas c/ Milho 206 23	Frango Veg. à Parmegiana c/ Massa Tipo Penne e Pão 413 59 80 15	Nuggets de Frango IN c/ Batatas Temperadas 380 41	Pizza de Queijo 320/330 31 Salada de Espinafre, Alfaca e Passas de Cranberry c/ Molho de Espinafre 64 12 136 13
	Chips de Tortilha de Milho para o Taco 240 24	Mini Cenouras c/ Ranch 35/55 8/3		

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

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.

**Legenda:** Cal = Calorias Carb = Carboidratos ~Carne Bovina \*Carne de Porco +Carne de Ave VVegano IN=Integral

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

