

MENU DO PRÉ-K HEAD START

AGOSTO-SETEMBRO DE 2024

ITENS DE CAFÉ DA MANHÃ SÃO OFERECIDOS DIARIAMENTE

SEMANA 1: Servindo a semana de 26/8, 9/9 e 23/9

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 2/9 e 16/9

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
---------	-------	--------	--------	-------

NÃO HAVERÁ HEAD-START: 26-30 DE AGOSTO

02/09	03/09	04/09	05/09	06/09
FERIADO DIA DO TRABALHO	Taco de Frango em Sacolas c/ Milho e	Nuggets Veg. ^V c/ Macarrão c/ Queijo e Pão	Nuggets de Frango c/ Batata Doce, Vagem	Pizza de Queijo
	Chips de Tortilha de Milho para o Taco	Mini Cenouras c/ Ranch	e Pão	Vegetais Variados e Frescos c/ Ranch
	166 21	513 36	291 28	320/330 31
	240 24	35/55 8/3	80 15	14/55 3/3
09/09	10/09	11/09	12/09	13/09
Sanduíche de Frango Sabor BBQ c/ Milho	Queijo Frito Empanado [^] c/ Molho Marinara	Nuggets de Frango IN c/ Espinafre c/ Queijo e Pão	Taco Crocante de Carne c/ Milho, Edamame	Pizza de Queijo
	Mini Cenouras c/ Ranch	Mini Cenouras c/ Ranch	c/ Chips de Tortilha	Vegetais Variados e Frescos c/ Ranch
218 27	485 54	379 25	184 23	320/330 31
		80 15	110 19	14/55 3/3
		35/55 8/3		
16/09	17/09	18/09	19/09	20/09
Chili de Três Tipos de Feijão ^V c/ Milho	Pão Assado com Queijo [^] c/ Pote de Molho Marinara	Frango Veg. à Parmegiana [^] c/ Massa Tipo Penne	Nuggets de Frango IN c/ Bolinho de Mirtilo	Pizza de Queijo
	Mini Cenouras c/ Ranch		Pimentão Misto com Molho Ranch	Verduras e Legumes Variados e Frescos c/ Ranch
166 36	303 32	413 59	411 38	320/330 31
	40 7		11/55 3/3	14/55 3/3
	35/55 8/3			
23/09	24/09	25/09	26/09	27/09
Hambúrguer c/ Batatas Onduladas	Lasanha de Queijo [^] e Molho Marinara	Nuggets de Frango IN c/ Espinafre c/ Queijo e Pão	Taco Crocante de Carne c/ Milho, Edamame	Pizza de Queijo
	c/ Pão	Mini Cenouras c/ Ranch	c/ Chips de Tortilha	Vegetais Variados e Frescos c/ Ranch
251 16	587 64	379 25	184 23	320/330 31
		80 15	110 19	14/55 3/3
		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

Legenda: Cal = Calorias Carb = Carboidratos ~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

