


MENU DO PRÉ-K/HEAD START

DEZEMBRO DE 2022

ITENS DE CAFÉ DA MANHÃ SÃO OFERECIDOS DIARIAMENTE

	CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB
Waffle Belga c/ Calda Doce	360	65	Mini Panquecas c/ Calda Doce	330	8/3	Muffin Inglês de Ovo e Queijo	200	24	Sand. de Café da Manhã de Presunto de Peru e Queijo	270	30	Pão de Canela Feito em Maryland ^V	232	38
Suco de Maçã	60	16	Suco de Laranja	60	13	Suco de Maçã	60	16	Suco de Laranja	60	13	Suco de Maçã	60	16

ALMOÇO

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA					
28/11	29/11	30/11	1/12	2/12					
Hambúrguer~ no Pão c/ Batatas Onduladas	404 43	Pedaços de Frango IN c/ Feijão Tipo Ranchero & Pão	479 58	Carne Tipo Barbecue no Pão c/ Vagem	429 56	Taco de Carne c/ Milho, Vagem & Chips de Tortilha	264 38	Pizza, Queijo ou Pepperoni+~ Verduras e Legumes Frescos c/ Ranch	320/330 31 30/55 8/3
5/12	6/12	7/12	8/12	9/12					
Sand. de Queijo Grelhado c/ Batatas Assadas	366 44	Nuggets IN Veg. ^V c/ Vagem e Pão	370 39	Palitos de Rabanada Francesa c/ Ovos Mexidos e Molho Doce	249 27 240 62	Tacos Macios de Frango e Batatas Temperadas c/ Mini Pães Assados	278 32 160 26	Pizza, Queijo ou Pepperoni+~ Salada Misturada c/ Ranch	320/330 31 20/55 4/3
12/12	13/12	14/12	15/12	16/12					
Hambúrguer~ no Pão c/ Batatas Onduladas	404 43	Massa Rotini e Molho de Carne~ c/ Vagem e Pão	433 46	Nuggets de Frango c/ Espinafre c/ Queijo & Pão	481 40	Taco de Carne c/ Milho, Vagem & Chips de Tortilha	264 38	Pizza, Queijo ou Pepperoni+~ Salada Misturada c/ Ranch	320/330 31 20/55 4/3
19/12	20/12	21/12	22/12	23/12					
Sand. de Queijo Grelhado c/ Batatas Assadas	366 44	Carne Sabor Barbecue no Pão c/ Milho	484 65	Nuggets Veg. ^V c/ Vagem e Pão	355 46	Pizza, Queijo ou Pepperoni+~ OU Verduras e Legumes Frescos c/ Ranch	320/330 31 30/55 8/3		
2/1/23	3/1/23	4/1/23	5/1/23	6/1/23					
Feriado ❄️	Hambúrguer~ no Pão c/ Batatas Onduladas	404 43	Pedaços de Frango IN c/ Vagem & Pão	314 33	Taco de Carne c/ Milho & Chips de Tortilha	264 38	Pizza, Queijo ou Pepperoni+~ Salada Misturada c/ Ranch	320/330 31 20/55 4/3	

Frutas variadas e leite estão disponíveis em todas as refeições. Frutas Variadas: Calorias 20–127; Carb. 7–33 Leite: Calorias 90–120; Carb. 12–20

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

