

# NOVEMBRO 2020 REFEIÇÕES DA CAFETERIA PARA VIAGEM (GRAB + GO)

SEGUNDA 2/11/20		TERÇA 3/11/20		QUARTA 4/11/20 + 5/11/20 TODAS AS LOCALIDADES FICAM FECHADAS NA QUINTA		SEXTA 6/11/20 NÃO HÁ DISTRIBUIÇÃO DE REFEIÇÕES NO SÁBADO + DOMINGO	
CAL		CAL		CAFÉ DA MANHÃ		CAL	
<b>Rolo de Canela<sup>^IN</sup></b> 232		NÃO HAVERÁ AULA	<b>Pão Bagel<sup>IN</sup> c/ Queijo Cremoso<sup>^</sup></b> 130/70	<b>Wrap de Ovo e Queijo<sup>^IN</sup></b> 180	<b>Barra de Framboesa<sup>^IN</sup></b> 231	<b>Panquecas<sup>^IN</sup></b> 210-220	<b>Cereal de Canela<sup>^IN</sup></b> 230
Suco de Laranja 60			Suco de Laranja 60	Suco de Laranja 60	Suco de Laranja 60	Suco de Laranja 60	Suco de Laranja 60
Leite 90-120			Leite 90-120	Leite 90-120	Leite 90-120	Leite 90-120	Leite 90-120
ALMOÇO							
<b>Pizza<sup>^IN</sup></b> 310-349		NÃO HAVERÁ AULA	<b>Sanduíche de Peru<sup>+</sup> + Queijo<sup>IN/EI</sup></b> 236-270	<b>Coxa de Frango<sup>^IN</sup> c/ Batatas Temperadas + Pão<sup>IN</sup></b> 330/70	<b>Tiras de Rabanada<sup>IN</sup> c/ Salsicha<sup>*</sup></b> 344	<b>Pacote de Ovo Cozido<sup>^</sup></b> 295	<b>Iogurte<sup>^</sup> c/ Granola<sup>IN</sup></b> 180/220
Brócolis c/ Ranch 15/55			Tomate-Cereja c/ Ranch 18/55	Mirtilo 40	Molho de Maçã 50	Passas de Cranberries 110	Aipo c/ um Pote de Creme de Amendoim <sup>a</sup> 3/200
Molho de Maçã 50			Mix de Frutas Secas 120	Leite 90-120	Fruta Fresca 30-96	Leite 90-120	Mix de Berries 90
Leite 90-120		Leite 90-120		Leite 90-120		Leite 90-120	
JANTAR							
<b>Frango Empanado<sup>+</sup> Sanduíche<sup>IN</sup></b> 342		NÃO HAVERÁ AULA	<b>Sanduíche de Creme de Amendoim c/ Geleia<sup>a</sup> IN</b> 631	<b>Sanduíche de Pres. de Peru<sup>+</sup> + Queijo<sup>IN/EI</sup></b> 227-280			
Copo de Molho Mexicano 25			Suco de Vegetais 40	Aipo c/ Ranch 3/55			
Morangos 90			Fruta Fresca 30-96	Sorvete de Frutas 77			
Leite 90-120		Leite 90-120	Leite 90-120				
LANCHE							
<b>Tigela de Cereal<sup>IN</sup></b> 100		NÃO HAVERÁ AULA	<b>Pote de Húmus<sup>^</sup></b> 110	<b>Barra de Cereal<sup>^IN</sup></b> 140			
Leite 90-120			Mini Cenouras 35	Suco Capri Sun 80			
			Suco de Laranja 60				

Você precisa de comida? Ligue para 311 e peça pelo "Food Access Call Center"! Diga para o atendente qual idioma você fala. Você receberá uma ligação no idioma escolhido. Você receberá informações sobre entrega de comida e de compras, SNAP (programa "Food Stamps") e sobre diferentes fornecedores de alimentos na sua comunidade. Nenhuma informação de identificação é necessária.

O menu está sujeito a mudanças de acordo com o fornecimento dos produtos.

## SUBSTITUIÇÕES

Substituição Diária (Vegetariana/Vegana): Potes de Creme de Amendoim<sup>a,v</sup> · Pão Bagel<sup>IN</sup> · Suco de Vegetais · Fruta Fresca · Leite OU Pote de Queijo Cheddar<sup>^</sup> · Queijo Empanado<sup>^</sup> · Pretzel Macio<sup>IN</sup> · Suco de Vegetais · Fruta Fresca · Leite

Esta instituição prevê oportunidades iguais.

# NOVEMBRO 2020 REFEIÇÕES DA CAFETERIA PARA VIAGEM (GRAB + GO)

SEGUNDA 9/11/20	TERÇA 10/11/20	QUARTA 11/11/20 + 12/11/20 TODAS AS LOCALIDADES FICAM FECHADAS NA QUINTA	QUARTA 11/11/20 + 12/11/20 TODAS AS LOCALIDADES FICAM FECHADAS NA QUINTA	QUARTA 11/11/20 + 12/11/20 TODAS AS LOCALIDADES FICAM FECHADAS NA QUINTA	SEXTA 13/11/20 NÃO HÁ DISTRIBUIÇÃO DE REFEIÇÕES NO SÁBADO + DOMINGO	SEXTA 13/11/20 NÃO HÁ DISTRIBUIÇÃO DE REFEIÇÕES NO SÁBADO + DOMINGO	SEXTA 13/11/20 NÃO HÁ DISTRIBUIÇÃO DE REFEIÇÕES NO SÁBADO + DOMINGO	SEXTA 13/11/20 NÃO HÁ DISTRIBUIÇÃO DE REFEIÇÕES NO SÁBADO + DOMINGO				
CAL		CAL		CAL		CAL		CAL				
NÃO HAVERÁ AULA	Rice Krispies <sup>^IN</sup>	100	Pão Bagel <sup>IN</sup> c/ Queijo Cremoso <sup>^</sup>	130/70	Wrap de Ovo e Queijo <sup>^IN</sup>	180	Panquecas <sup>^IN</sup>	210-220	Barra de Framboesa <sup>^IN</sup>	231	Cereal de Canela <sup>^IN</sup>	230
	Suco de Laranja	60	Suco de Laranja	60	Suco de Laranja	60	Suco de Laranja	60	Suco de Laranja	60	Suco de Laranja	60
	Leite	90-120	Leite	90-120	Leite	90-120	Leite	90-120	Leite	90-120	Leite	90-120
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>												
<b>ALMOÇO</b>												
NÃO HAVERÁ AULA	Sanduíche de Pres. de Peru <sup>+</sup> + Queijo <sup>IN/EI</sup>	227-280	Nuggets de Frango <sup>^IN</sup> c/ Milho	318	Bolinhos Crocantes de Peixe c/ Batata <sup>^IN</sup>	360	Frango c/ Molho Doce Apimentado <sup>+</sup> c/ Arroz c/ Veg. <sup>IN</sup>	301	Sanduíche de Peru <sup>+</sup> + Queijo <sup>IN/EI</sup>	236-270	Massa com Molho de Queijo <sup>^IN</sup>	428
	Pote de Húmus	110	Fruta Fresca	30-96	Tomate-Cereja c/ Ranch	18/55	Fatias de Pepino c/ Ranch	8/55	Mini Cenouras	35	Aipo c/ um Pote de Creme de Amendoim <sup>a</sup>	3/200
	Molho de Maçã	50	Leite	90-120	Mirtilo	40	Fruta Fresca	30-96	Sorvete de Frutas	77	Morangos	90
	Leite	90-120	Leite	90-120	Leite	90-120	Leite	90-120	Leite	90-120	Leite	90-120
<b>JANTAR</b>												
NÃO HAVERÁ AULA	logurte <sup>^</sup> + Granola <sup>IN</sup>	180/220	Pacote de Ovo Cozido <sup>^</sup>	295	Sanduíche de Peru <sup>+</sup> + Queijo <sup>IN/EI</sup>	236-270						
	Suco de Vegetais	40	Barra de Cereal <sup>^IN</sup>	140	Copo de Molho Mexicano	25						
	Mix de Berries	90	Mix de Frutas Secas	120	Fruta Fresca	30-96						
	Leite	90-120	Leite	90-120	Leite	90-120						
<b>LANCHE</b>												
NÃO HAVERÁ AULA	Pote de Queijo Cheddar + Pretzel <sup>^IN/EI</sup>	190/140	Tigela de Cereal <sup>IN</sup>	100	Pote de Amendoim <sup>a</sup>	200						
			Leite	90-120	Bolacha Grahams <sup>IN</sup>	120						

Você precisa de comida? Ligue para 311 e peça pelo "Food Access Call Center"! Diga para o atendente qual idioma você fala. Você receberá uma ligação no idioma escolhido. Você receberá informações sobre entrega de comida e de compras, SNAP (programa "Food Stamps") e sobre diferentes fornecedores de alimentos na sua comunidade. Nenhuma informação de identificação é necessária.

O menu está sujeito a mudanças de acordo com o fornecimento dos produtos.

## SUBSTITUIÇÕES

Substituição Diária (Vegetariana/Vegana): Potes de Creme de Amendoim<sup>a,v</sup> · Pão Bagel<sup>IN</sup> · Suco de Vegetais · Fruta Fresca · Leite OU Pote de Queijo Cheddar<sup>^</sup> · Queijo Empanado<sup>^</sup> · Pretzel Macio<sup>IN</sup> · Suco de Vegetais · Fruta Fresca · Leite

Abreviaturas, Siglas e Símbolos: ~ Carne CAL Calorias EI Embalado Individualmente ^Sem Carne a. Amendoim \*Carne de Porco + Carne de Frango IN = Integral

Esta instituição provê oportunidades iguais.

# NOVEMBRO 2020 REFEIÇÕES DA CAFETERIA PARA VIAGEM (GRAB + GO)

SEGUNDA 16/11/20		TERÇA 17/11/20		QUARTA 18/11/20 + 19/11/20 TODAS AS LOCALIDADES FICAM FECHADAS NA QUINTA		SEXTA 20/11/20 NÃO HÁ DISTRIBUIÇÃO DE REFEIÇÕES NO SÁBADO + DOMINGO							
CAL		CAL		CAL		CAL							
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>													
<b>Rolo de Canela<sup>^IN</sup></b>	<b>232</b>	<b>Rice Krispies<sup>^IN</sup></b>	<b>100</b>	<b>Pão Bagel<sup>IN</sup> c/ Queijo Cremoso<sup>^</sup></b>	<b>130/70</b>	<b>Wrap de Ovo e Queijo<sup>^IN</sup></b>	<b>180</b>	<b>Panquecas<sup>^IN</sup></b>	<b>210-220</b>	<b>Cereal de Canela<sup>^IN</sup></b>	<b>230</b>	<b>Barra de Cereal<sup>^IN</sup></b>	<b>140</b>
Suco de Laranja	60	Suco de Laranja	60	Suco de Laranja	60	Suco de Laranja	60	Suco de Laranja	60	Suco de Laranja	60	Suco de Laranja	60
Leite	90-120	Leite	90-120	Leite	90-120	Leite	90-120	Leite	90-120	Leite	90-120	Leite	90-120
<b>ALMOÇO</b>													
<b>Pizza<sup>^IN</sup></b>	<b>310-349</b>	<b>Sanduíche de Peru<sup>+</sup> + Queijo<sup>IN/EI</sup></b>	<b>236-270</b>	<b>Coxa de Frango<sup>^IN</sup> c/ Batatas Temperadas + Pão<sup>IN</sup></b>	<b>330/70</b>	<b>Cachorro-Quente de Peru<sup>+</sup> no Pão<sup>IN</sup> c/ Feijão</b>	<b>302</b>	<b>Queijo Frito Empanado<sup>^IN</sup> c/ Brócolis</b>	<b>440</b>	<b>Dois Mini Cheeseburgers<sup>-IN/EI</sup></b>	<b>323</b>	<b>Pacote de Proteína<sup>^</sup></b>	<b>384</b>
Mini Cenouras	35	Tomate-Cereja c/ Ranch	18/55	Fruta Fresca	30-96	Morangos	90	Fruta Fresca	30-96	Aipo c/ um Pote de Creme de Amendoim <sup>a</sup> .	3/200	Mix de Berries	90
Molho de Maçã	50	Mix de Frutas Secas	120	Leite	90-120	Leite	90-120	Leite	90-120	Pêssegos	53	Leite	90-120
Leite	90-120	Leite	90-120							Leite	90-120		
<b>JANTAR</b>													
<b>Sanduíche de Pres. de Peru<sup>+</sup> + Queijo<sup>IN/EI</sup></b>	<b>227-280</b>	<b>Sanduíche de Creme de Amendoim c/ Geleia<sup>a</sup>.<sup>IN</sup></b>	<b>631</b>	<b>Sub de Peru<sup>+</sup> + Queijo<sup>IN</sup></b>	<b>270</b>	<b>Iogurte<sup>^</sup> + Granola<sup>IN</sup></b>	<b>180/220</b>						
Suco de Vegetais	40	Aipo c/ Ranch	3/55	Tomate-Cereja c/ Ranch	18/55	Suco de Vegetais	40						
Mix de Frutas	68	Fruta Fresca	30-96	Suco de Laranja	60	Mix de Berries	90						
Leite	90-120	Leite	90-120	Leite	90-120	Leite	90-120						
<b>LANCHE</b>													
<b>Bolacha Grahams<sup>^IN</sup></b>	<b>120</b>	<b>Pote de Queijo Cheddar + Pretzel<sup>^IN/EI</sup></b>	<b>190/140</b>	<b>Tigela de Cereal<sup>IN</sup></b>	<b>100</b>	<b>Pote de Húmus<sup>^</sup></b>	<b>110</b>						
Suco Capri Sun	80			Leite	90-120	Mini Cenouras	35						
						Suco de Laranja	60						

Você precisa de comida? Ligue para 311 e peça pelo "Food Access Call Center"! Diga para o atendente qual idioma você fala. Você receberá uma ligação no idioma escolhido. Você receberá informações sobre entrega de comida e de compras, SNAP (programa "Food Stamps") e sobre diferentes fornecedores de alimentos na sua comunidade. Nenhuma informação de identificação é necessária.

O menu está sujeito a mudanças de acordo com o fornecimento dos produtos.

## SUBSTITUIÇÕES

Substituição Diária (Vegetariana/Vegana): Potes de Creme de Amendoim<sup>a,v</sup> · Pão Bagel<sup>IN</sup> · Suco de Vegetais · Fruta Fresca · Leite OU Pote de Queijo Cheddar<sup>^</sup> · Queijo Empanado<sup>^</sup> · Pretzel Macio<sup>IN</sup> · Suco de Vegetais · Fruta Fresca · Leite

Abreviaturas, Siglas e Símbolos: ~ Carne CAL Calorias EI Embalado Individualmente ^Sem Carne a. Amendoim \*Carne de Porco + Carne de Frango IN = Integral

Esta instituição provê oportunidades iguais.

# NOVEMBRO 2020 REFEIÇÕES DA CAFETERIA PARA VIAGEM (GRAB + GO)

SEGUNDA 23/11/20		TERÇA 24/11/20		QUARTA 25/11/20 + 26/11/20 TODAS AS LOCALIDADES FICAM FECHADAS NA QUINTA		SEXTA 27/11/20 NÃO HÁ DISTRIBUIÇÃO DE REFEIÇÕES NO SÁBADO + DOMINGO							
CAL		CAL		CAL		CAL							
<b>Rolo de Canela<sup>^IN</sup></b> 232		<b>Rice Krispies<sup>^IN</sup></b> 100		<b>Pão Bagel<sup>IN</sup> c/ Queijo Cremoso<sup>^</sup></b> 130/70		<b>NÃO HAVERÁ AULA</b>		<b>Cereal de Canela<sup>^IN</sup></b> 230		<b>Panquecas<sup>^IN</sup></b> 210-220		<b>Barra de Framboesa<sup>^IN</sup></b> 231	
Suco de Laranja	60	Suco de Laranja	60	Suco de Laranja	60			Suco de Laranja	60	Suco de Laranja	60	Suco de Laranja	60
Leite	90-120	Leite	90-120	Leite	90-120			Leite	90-120	Leite	90-120	Leite	90-120
<b>ALMOÇO</b>													
<b>Pizza<sup>^IN</sup></b> 310-349		<b>Sanduíche de Pres. de Peru<sup>+</sup> + Queijo<sup>IN/EI</sup></b> 227-280		<b>Peru<sup>+</sup> + Recheio<sup>IN</sup> + Purê de Batata + Vagem c/ Molho de Cranberry</b> 426		<b>NÃO HAVERÁ AULA</b>		<b>Queijo Frito Empanado<sup>^IN</sup> c/ Brócolis</b> 440		<b>Sanduíche de Peru<sup>+</sup> + Queijo<sup>IN/EI</sup></b> 236-270		<b>Massa com Molho de Queijo<sup>^IN</sup></b> 428	
Mini Cenouras	35	Suco de Vegetais	40	Sorvete de Frutas	77			Fruta Fresca	30-96	Copo de Molho Mexicano	25	Pote de Molho Marinara	45
Molho de Maçã	50	Fruta Fresca	30-96	Leite	90-120			Leite	90-120	Morangos	90	Passas de Cranberries	110
Leite	90-120	Leite	90-120							Leite	90-120	Leite	90-120
<b>JANTAR</b>													
<b>Sanduíche de Peru<sup>+</sup> + Queijo<sup>IN/EI</sup></b> 236-270		<b>Pote de Queijo Cheddar + Queijo Empanado<sup>^</sup> + Pretzel<sup>^IN/EI</sup></b> 249/140		<b>Dois Mini Cheeseburgers<sup>~IN/EI</sup></b> 323		<b>NÃO HAVERÁ AULA</b>							
Suco de Vegetais	40	Copo de Molho Mexicano	25	Aipo + Tomate-Cereja c/ Ranch	18/55								
Morangos	90	Passas de Cranberries	110	Molho de Maçã	50								
Leite	90-120	Leite	90-120	Leite	90-120								
<b>LANCHE</b>													
<b>Tigela de Cereal<sup>IN</sup></b> 100		<b>Pote de Amendoim<sup>a</sup></b> 200		<b>Kit de Lanche<sup>IN</sup></b> 200		<b>NÃO HAVERÁ AULA</b>							
Leite	90-120	Bolacha Grahams <sup>IN</sup>	120										

Você precisa de comida? Ligue para 311 e peça pelo "Food Access Call Center"! Diga para o atendente qual idioma você fala. Você receberá uma ligação no idioma escolhido. Você receberá informações sobre entrega de comida e de compras, SNAP (programa "Food Stamps") e sobre diferentes fornecedores de alimentos na sua comunidade. Nenhuma informação de identificação é necessária.

O menu está sujeito a mudanças de acordo com o fornecimento dos produtos.

## SUBSTITUIÇÕES

Substituição Diária (Vegetariana/Vegana): Potes de Creme de Amendoim<sup>a,v</sup> · Pão Bagel<sup>IN</sup> · Suco de Vegetais · Fruta Fresca · Leite OU Pote de Queijo Cheddar<sup>^</sup> · Queijo Empanado<sup>^</sup> · Pretzel Macio<sup>IN</sup> · Suco de Vegetais · Fruta Fresca · Leite

Abreviaturas, Siglas e Símbolos: ~ Carne CAL Calorias EI Embalado Individualmente ^Sem Carne a. Amendoim \*Carne de Porco + Carne de Frango IN = Integral

Esta instituição provê oportunidades iguais.

# NOVEMBRO 2020 REFEIÇÕES DA CAFETERIA PARA VIAGEM (GRAB + GO)

SEGUNDA 30/11/20		TERÇA 1/12/20		QUARTA 2/12/20 + 3/12/20 TODAS AS LOCALIDADES FICAM FECHADAS NA QUINTA		SEXTA 4/12/20 NÃO HÁ DISTRIBUIÇÃO DE REFEIÇÕES NO SÁBADO + DOMINGO			
CAL		CAL		CAL		CAL			
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>									
<b>Rolo de Canela<sup>^IN</sup></b> 232	<b>Rice Krispies<sup>^IN</sup></b> 100	<b>Pão Bagel<sup>IN</sup> c/ Queijo Cremoso<sup>^</sup></b> 130/70	<b>Wrap de Ovo e Queijo<sup>^IN</sup></b> 180	<b>Panquecas<sup>^IN</sup></b> 210-220	<b>Cereal de Canela<sup>^IN</sup></b> 230	<b>Barra de Cereal<sup>^IN</sup></b> 140			
Suco de Laranja 60	Suco de Laranja 60	Suco de Laranja 60	Suco de Laranja 60	Suco de Laranja 60	Suco de Laranja 60	Suco de Laranja 60			
Leite 90-120	Leite 90-120	Leite 90-120	Leite 90-120	Leite 90-120	Leite 90-120	Leite 90-120			
<b>ALMOÇO</b>									
<b>Pizza<sup>^IN</sup></b> 310-349	<b>Dois Mini Cheeseburgers<sup>-IN/EI</sup></b> 323	<b>Carnitas de Peru<sup>+c/</sup> Milho + Pão<sup>IN</sup></b> 200/70	<b>Frango ao Molho de Tangerina<sup>+</sup> c/ Arroz c/ Veg.<sup>IN</sup></b> 290	<b>Pedaços de Frango Apimentado<sup>+IN</sup> c/ Espinafre c/ Queijo</b> 338	<b>Pacote de Proteína<sup>^</sup></b> 384	<b>Sanduíche de Peru<sup>+</sup> + Queijo<sup>IN/EI</sup></b> 236-270			
Mini Cenouras 35	Pêssegos 53	Fruta Fresca 30-96	Fatias de Pepino c/ Ranch 8/55	Aipo c/ Ranch 11/55	Mix de Berries 90	Pote de Húmus 110			
Molho de Maçã 50	Sorvete de Frutas 77	Leite 90-120	Morangos 90	Fruta Fresca 30-96	Leite 90-120	Mix de Frutas Secas 120			
Leite 90-120	Leite 90-120		Leite 90-120	Leite 90-120		Leite 90-120			
<b>JANTAR</b>									
<b>Sanduíche de Creme de Amendoim c/ Geleia<sup>a.IN</sup></b> 631	<b>Sanduíche de Pres. de Peru<sup>+</sup> + Queijo<sup>IN/EI</sup></b> 227-280	<b>Iogurte<sup>^</sup> + Granola<sup>IN</sup></b> 180/220	<b>Sub de Peru<sup>+</sup> + Queijo<sup>IN</sup></b> 270						
Suco de Vegetais 40	Copo de Molho Mexicano 25	Suco de Vegetais 40	Copo de Molho Mexicano 25						
Passas de Cranberries 110	Fruta Fresca 30-96	Mirtilo 40	Mix de Frutas 68						
Leite 90-120	Leite 90-120	Leite 90-120	Leite 90-120						
<b>LANCHE</b>									
<b>Tigela de Cereal<sup>IN</sup></b> 100	<b>Pote de Queijo Cheddar + Pretzel<sup>^IN/EI</sup></b> 190/140	<b>Pote de Húmus<sup>^</sup></b> 110	<b>Pão Bagel<sup>IN</sup> c/ Queijo Cremoso<sup>^</sup></b> 130/70						
Leite 90-120		Mini Cenouras 35	Queijo Empanado <sup>^</sup> 59						
		Suco de Laranja 60							

Você precisa de comida? Ligue para 311 e peça pelo "Food Access Call Center"! Diga para o atendente qual idioma você fala. Você receberá uma ligação no idioma escolhido. Você receberá informações sobre entrega de comida e de compras, SNAP (programa "Food Stamps") e sobre diferentes fornecedores de alimentos na sua comunidade. Nenhuma informação de identificação é necessária.

O menu está sujeito a mudanças de acordo com o fornecimento dos produtos.

## SUBSTITUIÇÕES

Substituição Diária (Vegetariana/Vegana): Potes de Creme de Amendoim<sup>a.v.</sup> · Pão Bagel<sup>IN</sup> · Suco de Vegetais · Fruta Fresca · Leite OU Pote de Queijo Cheddar<sup>^</sup> · Queijo Empanado<sup>^</sup> · Pretzel Macio<sup>IN</sup> · Suco de Vegetais · Fruta Fresca · Leite

Abreviaturas, Siglas e Símbolos: ~ Carne CAL Calorias EI Embalado Individualmente ^Sem Carne a. Amendoim \*Carne de Porco + Carne de Frango IN = Integral

Esta instituição provê oportunidades iguais.