

MENU DO ENSINO SECUNDÁRIO

JANEIRO 2022

SEGUNDA 3/1/22		TERÇA 4/1/22		QUARTA 5/1/22		QUINTA 6/1/22		SEXTA 7/1/22						
CAFÉ DA MANHÃ														
CAL	CARB	CAL	CARB	CAL	CARB	CAL	CARB	CAL	CARB					
Sand. de Panqueca c/ Linguça de Carne Sabor Maple	143	16	Iogurte & Barrinha de Aveia	220	15-23	Pres. de Peru e Queijo no Pão havaiano	186	27	Mini Bagel de Carne e Queijo	235	27	Rolo de Canela	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
Fruta	20-127	7-33	Fruta	20-127	7-33	Fruta	20-127	7-33	Fruta	20-127	7-33	Fruta	20-127	7-33
Leite	90-120	13-20	Leite	90-120	13-20	Leite	90-120	13-20	Leite	90-120	13-20	Leite	90-120	13-20
ALMOÇO														
FRUTA E LEITE DISPONÍVEIS EM TODAS AS REFEIÇÕES: FRUTA: Calorias 20-127 Carb. 7-33 LEITE: Calorias 90-120 Carb. 13-20														
CAL	CARB	CAL	CARB	CAL	CARB	CAL	CARB	CAL	CARB					
Pedaços de Frango Apimentado c/ Espinafre e Queijo, Molho, Pão	434	39	Coxa de Frango c/ Purê de Batata, Pão	415/485	50/65	Frango c/ Arroz à Moda de Nova Orleans	493	75	Frango à Moda do Sudoeste dos EUA	635	90	Nachos c/ Molho Mexicano~	499	48
Nuggets Veg. c/ PãoV	387	55	Hambúrguer Vegetariano no PãoV	280	37	Tigela Energética de Vegetais	581	89	Nuggets Veg. c/ PãoV	387	55	Hambúrguer Vegetariano no PãoV	280	37
Hambúrguer ou Cheeseburger	319/337	29/30	Sand. de Frango/ Frango Apimentado	340/342	37	Cachorro-Quente no Pão	270	28	Hambúrguer ou Cheeseburger	319/337	29/30	Sand. de Frango/ Frango Apimentado	340/342	37
Pizza c/ Borda Recheada de Queijo ou Pepperoni	320/365	36	Pizza Redonda, Queijo ou Pepperoni	310/355	31	Queijo Frito Empanado c/ Molho Marinara	433	48	Pizza c/ Borda Recheada, Queijo ou Pepperoni	320/365	36	Pizza Redonda, Queijo ou Pepperoni	310/355	31
Sand. Frio Tipo Sub	241/377	31/45	Sand. Frio Tipo Sub	241/377	31/45	Sand. Frio Tipo Sub	241/377	31/45	Sand. Frio Tipo Sub	241/377	31/45	Sand. Frio Tipo Sub	241/377	31/45
Sopa de Chilli	182	27	Sopa de Tomate	155	23	Sopa de Frango e Grãos	149	22	Sopa de AbóboraV	324	36	Sopa de Chilli	182	27
Mini Cenouras c/ Ranch	35/55	8/3	Palitos de Aipo & Tomates Cereja c/ Ranch	11/55	2/3	Feijão Tipo Ranchero	185	29	Mini Cenouras c/ Ranch	35/55	8/3	Rodelas de Pepino	19	4
Batatas Temperadas	140	25	Batatinha Assada	110	17	Batatas Onduladas	110	15	Batatinha Assada	110	17	Batatinha Assada	110	17
									Salada	19	4			

Legenda: Cal = Calorias Carb = Carboidratos ~Carne Bovina *Carne de Porco +Carne de Ave V-Vegano

Outras opções diárias de prato principal podem incluir sanduíches de creme de amendoim e geleia, de queijo grelhado, húmus, pão bagel e queijo cremoso c/ iogurte, e fruta, iogurte e parfait c/ granola. Por favor, verifique suas opções c/ o administrador de seu refeitório. Cheque o site para mudanças no menu caso haja uma mudança na programação da escola.

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

Esta instituição provê oportunidades iguais.

MENU DO ENSINO SECUNDÁRIO

JANEIRO 2022

SEGUNDA 10/1/22		TERÇA 11/1/22		QUARTA 12/1/22		QUINTA 13/1/22		SEXTA 14/1/22						
CAFÉ DA MANHÃ														
CAL	CARB	CAL	CARB	CAL	CARB	CAL	CARB	CAL	CARB					
Sand. de Panqueca c/ Linguça de Carne Sabor Maple	143	16	Iogurte & Barrinha de Aveia	220	15-23	Pres. de Peru e Queijo no Pão havaiano	186	27	Mini Bagel de Carne e Queijo	235	27	Rolo de Canela	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
Fruta	20-127	7-33	Fruta	20-127	7-33	Fruta	20-127	7-33	Fruta	20-127	7-33	Fruta	20-127	7-33
Leite	90-120	13-20	Leite	90-120	13-20	Leite	90-120	13-20	Leite	90-120	13-20	Leite	90-120	13-20
ALMOÇO														
FRUTA E LEITE DISPONÍVEIS EM TODAS AS REFEIÇÕES: FRUTA: Calorias 20-127 Carb. 7-33 LEITE: Calorias 90-120 Carb. 13-20														
CAL	CARB	CAL	CARB	CAL	CARB	CAL	CARB	CAL	CARB					
Macarrão c/ Queijo c/ Pedacos de Frango Empanado e Pães	464/534	45/60	Sand. de Frango Desfiado Sabor Barbecue	274	35	Tigela de Dumplings de Frango e Legumes	530	80	Sand. de Queijo Grelhado	681	78	Cheeseburger de Bacon*	499	48
Nuggets Veg. c/ Pão ^V	387	55	Hambúrguer Vegetariano no Pão ^V	280	37	Tigela Energética de Vegetais	581	89	Nuggets Veg. c/ Pão ^V	387	55	Hambúrguer Vegetariano no Pão ^V	280	37
Sand. de Frango/ Frango Apimentado	340/342	37	Hambúrguer ou Cheeseburger	319/337	29/30	Cachorro-Quente no Pão	270	28	Hambúrguer ou Cheeseburger	319/337	29/30	Sand. de Frango/ Frango Apimentado	340/342	37
Pizza c/ Borda Recheada de Queijo ou Pepperoni	320/365	36	Pizza Redonda, Queijo ou Pepperoni	310/355	31	Queijo Frito Empanado c/ Molho Marinara	433	48	Pizza c/ Borda Recheada, Queijo ou Pepperoni	320/365	36	Pizza Redonda, Queijo ou Pepperoni	310/355	31
Sand. Frio Tipo Sub	241/377	31/45	Sand. Frio Tipo Sub	241/377	31/45	Sand. Frio Tipo Sub	241/377	31/45	Sand. Frio Tipo Sub	241/377	31/45	Sand. Frio Tipo Sub	241/377	31/45
Sopa de Chilli	182	27	Sopa de Abóbora ^V	324	36	Sopa de Milho com Queijo	172	26	Sopa de Tomate	155	23	Sand. Frio Tipo Sub	241/377	31/45
Mini Cenouras c/ Ranch	35/55	8/3	Palitos de Aipo & Tomates	11/55	2/3	Brócolis Assado	70	5	Mini Cenouras c/ Ranch	35/55	8/3	Sopa de Chilli	182	22
Batatinha Assada	110	17	Cereja c/ Ranch	11/55	2/3	Porção de Salada	19	4	Brócolis c/ Alho & Ervas	70	5	Feijão Tipo Ranchero	185	29
			Milho Assado	107	19							Batatas Onduladas	110	15
												Porção de Salada	19	4

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

Outras opções diárias de prato principal podem incluir sanduíches de creme de amendoim e geleia, de queijo grelhado, húmus, pão bagel e queijo cremoso c/ iogurte, e fruta, iogurte e parfait c/ granola. Por favor, verifique suas opções c/ o administrador de seu refeitório. Cheque o site para mudanças no menu caso haja uma mudança na programação da escola.

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

Esta instituição provê oportunidades iguais.

MENU DO ENSINO SECUNDÁRIO

JANEIRO 2022

SEGUNDA 17/1/22	TERÇA 18/1/22	QUARTA 19/1/22	QUINTA 20/1/22	SEXTA 21/1/22				
CAFÉ DA MANHÃ								
FERIADO Não haverá aula		CAL CARB	CAL CARB	CAL CARB	CAL CARB			
	Iogurte & Barrinha de Aveia	220 15-23	Pres. de Peru e Queijo no	Mini Bagel de Carne e Queijo	235 27	Rolo de Canela	232 38	
	Suco de Laranja	60 13	Pão havaiano	186 27	Suco de Laranja	60 13	Suco de Maçã	60 16
	Fruta	20-127 7-33	Suco de Maçã	60 16	Fruta	20-127 7-33	Fruta	20-127 7-33
	Leite	90-120 13-20	Fruta	20-127 7-33	Leite	90-120 13-20	Leite	90-120 13-20
		CAL CARB	CAL CARB	CAL CARB	CAL CARB			
ALMOÇO								
FRUTA E LEITE DISPONÍVEIS EM TODAS AS REFEIÇÕES: FRUTA: Calorias 20-127 Carb. 7-33 LEITE: Calorias 90-120 Carb. 13-20								
FERIADO Não haverá aula		CAL CARB	CAL CARB	CAL CARB	CAL CARB			
	Enchiladas de Queijo	341 29	Frango c/ Arroz à Moda de Nova Orleans	493 75	Coxa de Frango c/ Purê de Batata, Pão	415/485 50/65	Nachos c/ Molho Mexicano~	499 48
	Hambúrguer Vegetariano no Pão ^V	280 37	Tigela Energética de Vegetais	581 89	Nuggets Veg. c/ Pão ^V	387 55	Hambúrguer Vegetariano no Pão ^V	280 37
	Sand. de Frango/ Frango Apimentado	340/342 37	Cachorro-Quente no Pão	270 28	Hambúrguer ou Cheeseburger	319/337 29/30	Sand. de Frango/ Frango Apimentado	340/342 37
	Pizza Redonda, Queijo ou Pepperoni	310/355 31	Queijo Frito Empanado c/ Molho Marinara	433 48	Pizza c/ Borda Recheada, Queijo ou Pepperoni	320/365 36	Pizza Redonda, Queijo ou Pepperoni	310/355 31
	Sand. Frio Tipo Sub	241/377 31/45	Sand. Frio Tipo Sub	241/377 31/45	Sand. Frio Tipo Sub	241/377 31/45	Sand. Frio Tipo Sub	241/377 31/45
	Sopa de Abóbora ^V	324 36	Sopa de Milho com Queijo	172 26	Sopa de Tomate	155 23	Sopa de Chilli	182 27
	Palitos de Aipo & Tomates Cereja c/ Ranch	11/55 2/3	Brócolis Assado	70 5	Mini Cenouras c/ Ranch	35/55 8/3	Rodelas de Pepino	19 4
	Milho Assado	107 19	Porção de Salada	19 4	Brócolis c/ Alho & Ervas	70 5	Batatinha Assada	110 17

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

Outras opções diárias de prato principal podem incluir sanduíches de creme de amendoim e geleia, de queijo grelhado, húmus, pão bagel e queijo cremoso c/ iogurte, e fruta, iogurte e parfait c/ granola. Por favor, verifique suas opções c/ o administrador de seu refeitório. Cheque o site para mudanças no menu caso haja uma mudança na programação da escola.

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

Esta instituição prevê oportunidades iguais.

MENU DO ENSINO SECUNDÁRIO

JANEIRO 2022

	SEGUNDA 24/1/22	TERÇA 25/1/22	QUARTA 26/1/22	QUINTA 27/1/22	SEXTA 28/1/22		
CAFÉ DA MANHÃ							
DIA PROFISSIONAL Não haverá aula		CAL CARB	CAL CARB	CAL CARB	CAL CARB		
	Iogurte & Barrinha de Aveia	220 15-23	Pres. de Peru e Queijo no Pão havaiano	235 27	Rolo de Canela	232 38	
	Suco de Laranja	60 13	Pão havaiano	186 27	Suco de Maçã	60 16	
	Fruta	20-127 7-33	Suco de Maçã	60 16	Fruta	20-127 7-33	
	Leite	90-120 13-20	Fruta	20-127 7-33	Leite	90-120 13-20	
		CAL CARB	CAL CARB	CAL CARB	CAL CARB		
			Fruta	90-120 13-20			
			Leite	90-120 13-20			
ALMOÇO							
FRUTA E LEITE DISPONÍVEIS EM TODAS AS REFEIÇÕES: FRUTA: Calorias 20-127 Carb. 7-33 LEITE: Calorias 90-120 Carb. 13-20							
DIA PROFISSIONAL Não haverá aula		CAL CARB	CAL CARB	CAL CARB	CAL CARB		
	Sand. de Frango Desfiado Sabor Barbecue	274 35	Tigela de Dumplings de Frango e Legumes	530 80	Sand. de Queijo Grelhado	681 78	
	Hambúrguer Vegetariano no Pão ^V	280 37	Tigela Energética de Vegetais	581 89	Nuggets Veg. c/ Pão ^V	387 55	
	Hambúrguer ou Cheeseburger	319/337 29/30	Cachorro-Quente no Pão	270 28	Hambúrguer ou Cheeseburger	319/337 29/30	
	Pizza Redonda, Queijo ou Pepperoni	310/355 31	Queijo Frito Empanado c/ Molho Marinara	433 48	Pizza c/ Borda Recheada, Queijo ou Pepperoni	320/365 36	
	Sand. Frio Tipo Sub	241/377 31/45	Sand. Frio Tipo Sub	241/377 31/45	Sand. Frio Tipo Sub	241/377 31/45	
	Sopa de Abóbora ^V	324 36	Sopa de Milho com Queijo	172 26	Sopa de Tomate	155 23	
	Palitos de Aipo & Tomates Cereja c/ Ranch	11/55 2/3	Brócolis Assado	70 5	Mini Cenouras c/ Ranch	35/55 8/3	
	Milho Assado	107 19	Porção de Salada	19 4	Brócolis c/ Alho & Ervas	70 5	
						Sand. Frio Tipo Sub	241/377 31/45
						Sopa de Chilli	182 22
						Rodelas de Pepino	19 4
						Batatinha Assada	110 17

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

Outras opções diárias de prato principal podem incluir sanduíches de creme de amendoim e geleia, de queijo grelhado, húmus, pão bagel e queijo cremoso c/ iogurte, e fruta, iogurte e parfait c/ granola. Por favor, verifique suas opções c/ o administrador de seu refeitório. Cheque o site para mudanças no menu caso haja uma mudança na programação da escola.

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

Esta instituição prevê oportunidades iguais.

MENU DO ENSINO SECUNDÁRIO

JANEIRO/FEVEREIRO 2022

SEGUNDA 31/1/22		TERÇA 1/2/22		QUARTA 2/2/22		QUINTA 3/2/22		SEXTA 4/2/22						
CAFÉ DA MANHÃ														
CAL	CARB	CAL	CARB	CAL	CARB	CAL	CARB	CAL	CARB					
Sand. de Panqueca c/ Linguíça de Carne Sabor Maple	143	16	Iogurte & Barrinha de Aveia	220	15-23	Pres. de Peru e Queijo no Pão havaiano	186	27	Mini Bagel de Carne e Queijo	235	27	Rolo de Canela	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
Fruta	20-127	7-33	Fruta	20-127	7-33	Fruta	20-127	7-33	Fruta	20-127	7-33	Fruta	20-127	7-33
Leite	90-120	13-20	Leite	90-120	13-20	Leite	90-120	13-20	Leite	90-120	13-20	Leite	90-120	13-20
ALMOÇO														
FRUTA E LEITE DISPONÍVEIS EM TODAS AS REFEIÇÕES: FRUTA: Calorias 20-127 Carb. 7-33 LEITE: Calorias 90-120 Carb. 13-20														
CAL	CARB	CAL	CARB	CAL	CARB	CAL	CARB	CAL	CARB					
Pedaços de Frango Apimentado c/ Espinafre e Queijo, Molho, Pão	434	39	Enchiladas de Queijo	341	29	Frango c/ Arroz à Moda de Nova Orleans	493	75	Coxa de Frango c/ Purê de Batata, Pão	415/485	50/65	Nachos c/ Molho Mexicano~	499	48
Nuggets Veg. c/ PãoV	387	55	Hambúrguer Vegetariano no PãoV	280	37	Tigela Energética de Vegetais	581	89	Nuggets Veg. c/ PãoV	387	55	Hambúrguer Vegetariano no PãoV	280	37
Hambúrguer ou Cheeseburger	319/337	29/30	Sand. de Frango/ Frango Apimentado	340/342	37	Cachorro-Quente no Pão	270	28	Hambúrguer ou Cheeseburger	319/337	29/30	Sand. de Frango/ Frango Apimentado	340/342	37
Pizza c/ Borda Recheada, Queijo ou Pepperoni	320/365	36	Pizza Redonda, Queijo ou Pepperoni	310/355	31	Queijo Frito Empanado c/ Molho Marinara	433	48	Pizza c/ Borda Recheada, Queijo ou Pepperoni	320/365	36	Pizza Redonda, Queijo ou Pepperoni	310/355	31
Sand. Frio Tipo Sub	241/377	31/45	Sand. Frio Tipo Sub	241/377	31/45	Sand. Frio Tipo Sub	241/377	31/45	Sand. Frio Tipo Sub	241/377	31/45	Sand. Frio Tipo Sub	241/377	31/45
Sopa de Chilli	182	27	Sopa de AbóboraV	324	36	Sopa de Milho com Queijo	172	26	Sopa de Tomate	155	23	Sopa de Chilli	182	27
Mini Cenouras c/ Ranch	35/55	8/3	Palitos de Aipo & Tomates Cereja c/ Ranch	11/55	2/3	Brócolis Assado	70	5	Mini Cenouras c/ Ranch	35/55	8/3	Rodelas de Pepino	19	4
Batatinha Assada	110	17	Milho Assado	107	19	Porção de Salada	19	4	Brócolis c/ Alho & Ervas	70	5	Batatinha Assada	110	17

Legenda: Cal = Calorias Carb = Carboidratos ~Carne Bovina *Carne de Porco +Carne de Ave V-Vegano

Outras opções diárias de prato principal podem incluir sanduíches de creme de amendoim e geleia, de queijo grelhado, húmus, pão bagel e queijo cremoso c/ iogurte, e fruta, iogurte e parfait c/ granola. Por favor, verifique suas opções c/ o administrador de seu refeitório. Cheque o site para mudanças no menu caso haja uma mudança na programação da escola.

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

Esta instituição provê oportunidades iguais.