

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	66	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	16	Suco de Laranja	60	13	Suco de Maçã	60	16	Suco de Laranja	60	13	Queijo	59	1
												Suco de Maçã	60	16

ALMOÇO

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
28/08	29/08	30/08	31/08	01/09

Não Haverá Aula no Head-Start Nesta Semana

04/09	05/09	06/09	07/09	08/09
Feriado 	Sand. de Queijo Grelhado IN Mini Cenouras c/ Ranch	280 31 35/55 8/3	Nuggets de Frango c/ Batatas Onduladas e Pão	419 45
			Espaguete & Almôndegas~ Salada Misturada c/ Ranch	393 43 20/55 4/3
				Pizza de Queijo Verduras e Legumes Variados e Frescos c/ Ranch
				320/330 31 14/55 3/3
11/09	12/09	13/09	14/09	15/09
Pedaços de Frango IN c/ Milho e Vagem	Hambúrguer no Pão~IN c/ Batatas Onduladas	Sand. de Frango Desfiado Sabor Barbecue c/ Milho	Taco Crocante de Carne~ c/ Vagem e Chips de Tortilha IN	Pizza de Queijo
353 41	404 42	377 50	238 31	320/330 31
				Verduras e Legumes Variados e Frescos c/ Ranch
				14/55 3/3
18/09	19/09	20/09	21/09	22/09
Pedaços de Carne Tipo Teriyaki~ c/ Arroz c/ Veg. e Pão	Sand. Tipo Sub de Almôndega c/ Batatas Onduladas	Salsicha de Peru+ no Pão c/ Feijão Tipo Ranchero	Nuggets IN Veg. * c/ Milho, Vagem e Pão	Pizza de Queijo
459 73	278 31	445 56	363 47	320/330 31
Tomate-Cereja c/ Ranch				Verduras e Legumes Variados e Frescos c/ Ranch
18/55 4/3				14/55 3/3
25/09	26/09	27/09	28/09	29/09
Não Haverá Aula 	Hambúrguer no Pão IN c/ Batatas Onduladas	Panquecas c/ Calda, logurte e Queijo Mini Cenouras c/ Ranch	Taco Crocante de Carne~ c/ Milho, Vagem e Chips de Tortilha IN	Pizza de Queijo
	404 42	210/240 35/62 180/59 38/1	264 38	320/330 31
		35/55 8/3		Verduras e Legumes Variados e Frescos c/ Ranch
				14/55 3/3

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 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
- Conchas de Tortilha: 110 / 19

