

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

Não Haverá Aula

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

<p>Legenda: Cal = Calorias Carb = Carboidratos ~Carne Bovina *Carne de Porco +Carne de Ave VVegano IN=Integral</p>	<p>Contagem Padrão de Calorias/Carboidratos para Pães/Grãos (calorias/gramas)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pão: 80 / 15 • Pão de Hambúrguer: 140 / 27 • Pão de Cachorro-Quente: 130 / 26 • Conchas de Tortilha: 110 / 19
--	--

