

MENU DE VERÃO DO REFEITÓRIO

2024

CAFÉ DA MANHÃ

	CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB			
Mini Pão Bagel de Morango	240	41	logurte 4 oz	80	15	Pres. de Peru e Queijo no Pão Havaiano	186	27	Pão de Canela Feito em Maryland e Queijo	242	38	Mini Panquecas c/ Calda Doce	210	35
Queijo	59	1	Granola	220	47	Suco de Maçã	60	14	Suco de Laranja	59	1	logurte 4 oz	120	31
Suco de Maçã	60	14	Suco de Laranja	35	9					35	9	Suco de Maçã	80	15
												Suco de Maçã	60	14

ALMOÇO

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA			
		26/06	27/06	28/06			
		CAL	CARB	CAL			
		Empanada de Frango	299 36	Salsicha de Peru no Pão Pepino e Tomate c/ Ranch	240 27 12 3 140 1	Pizza de Queijo Mini Cenouras c/ Ranch	320 36 35 8 140 1
01/07	02/07	03/07	04/07	05/07			
Pão Assado c/ Queijo	Nuggets IN de Frango	Hambúrguer no Pão	FERIADO	Pizza de Queijo			
Pote c/ Molho Marinara	Mini Cenouras c/ Ranch	Pimentão Cortado c/ Ranch		Palitos de Aipo e Húmus c/ Ranch			
303 32	240 16	305 28		320 36			
40 7	35 8	11 3		2 1			
	140 1	140 1		110/140 18/1			
08/07	09/07	10/07	11/07	12/07			
Taco de Carne e Queijo Crocante	Hambúrguer de Frango	Salsicha de Peru no Pão	Empanada de Frango	Pizza de Queijo			
Pote c/ Salsa (Molho)	Mini Cenouras c/ Ranch	Batatas Onduladas	Pepino e Tomate c/ Ranch	Couve-Flor, Brócolis e Húmus c/ Ranch			
362 24	342 36	240 27	299 36	320 36			
25 5	35 8	99 15	12 3	14 3			
	140 1		140 1	110/140 18/1			
15/07	16/07	17/07	18/07	19/07			
Pão Assado c/ Queijo	Nuggets IN de Frango	Hambúrguer no Pão	Coxa de Frango	Pizza de Queijo			
Pote c/ Molho Marinara	Couve-Flor, Brócolis e Húmus c/ Ranch	Pimentão Cortado c/ Ranch	c/ Concha IN de Tortilha	Palitos de Aipo e Húmus c/ Ranch			
303 32	240 16	305 28	180 4	320 36			
40 7	14 3	11 3	110 19	2 1			
	110 18	140 1	99 15	110/140 18/1			
	140 1						
22/07	23/07	24/07	25/07	26/07			
Taco de Carne e Queijo Crocante	Hambúrguer de Frango	Salsicha de Peru no Pão	Empanada de Frango	Pizza de Queijo			
Pote c/ Salsa (Molho)	Mini Cenouras c/ Ranch	Batatas Onduladas	Pepino e Tomate c/ Ranch	Couve-Flor, Brócolis e Húmus c/ Ranch			
362 24	342 36	240 27	299 36	320 36			
25 5	35 8	99 15	12 3	14 3			
	140 1		140 1	110 18			
				140 1			
29/07	30/07	31/07	01/08	02/08			
Pão Assado c/ Queijo	Nuggets IN de Frango	Hambúrguer no Pão	Coxa de Frango	Pizza de Queijo			
Pote c/ Molho Marinara	Mini Cenouras c/ Ranch	Pimentão Cortado c/ Ranch	c/ Concha IN de Tortilha	Palitos de Aipo e Húmus c/ Ranch			
303 32	240 16	305 28	180 4	320 36			
40 7	35 8	11 3	110 19	2 1			
	140 1	140 1	99 15	110/140 18/1			
05/08	06/08	OPÇÕES VEGETARIANAS: Pratos principais à base de vegetais e sem carne incluem Nuggets Veg. ^v IN (247 cal/24 carb), Portes de Húmus V (110 cal/18 carb), Palitos de Queijo (118 cal/2 carb) e sanduíches de manteiga de amendoim e geleia V (601 cal / 64 carb). Verifique com o(a) gerente do refeitório.					
Taco de Carne e Queijo Crocante	Pão Assado c/ Queijo						
Pote c/ Salsa (Molho)	Pote c/ Molho Marinara						
362 24	303 32						
25 5	40 7						

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

Frutas variadas e leite estão disponíveis em todas as refeições.

FRUTA: Calorias 20-127 Carb. 7-33 LEITE: Calorias 90-120 Carb. 13-20

Contagem Padrão de Calorias/Carboidratos para Pães/Grãos (calorias/gramas)

- Pão de Hambúrguer: 140 / 27
- Pão de Cachorro-Quente: 130 / 26
- Chips de Tortilha: 110 / 19