



PAN AMERICAN CHRISTIAN ACADEMY

Lunch

Month **APRIL**
Year **2013**
Responsible



Fabiana Galvão - Nutricionista CRN3
13952

Almoço

ABRIL Mês
2013 Ano
Responsável

1st AND 3rd WEEK OF THE MONTH

1° e 3° SEMANA DO MÊS

Monday	Segunda-Feira	Tuesday	Terça-feira	Wednesday	Quarta-feira	Thursday	Quinta-feira	Friday	Sexta-feira
1-4 15/4 29/4		2-4 16/4 30/4		3-4 17/4		4-4 18/4		5-4 19/4	
Guacamole	Guacamole	Watercrest and bean sprouts	Agrião com moyashi	Collard greens with orange slices	Couve com laranja	Arugula with cubes of white cheese	Rúcula com queijo branco em cubos	Mixed Lettuce	Mix folhas
Ground taco beef	Carne moída com molho apimentado a parte	Grilled Chicken Breast	Filé de frango Grelhado	Hamburger	Hámburguer caseiro	Baked Chicken	Frango Assado	Baked Chicken Nuggets	Nuggets frango assado
Rice	Arroz	Rice	Arroz	Rice	Arroz	Rice	Arroz	Macaroni and Cheese	Macaroni and cheese
Mexican Refried Beans	Feijão mexicano	Black Beans	Feijão preto	Beans	Feijão	Beans	Feijão	Rice (Optional)	Opcional Arroz
Collard Greens	Couve flor	Pumpkin Purê	Purê de abóbora	Broccolis	Brócolis	Colorful "Farofa"	Farofa colorida	Cooked Carrots	Cenoura refogada
Fruit	Fruta	Fruit	Fruta	Fruit	Fruta	Jello	Gelatina	Fruit	Fruta

2nd AND 4th WEEK OF THE MONTH

2° e 4° SEMANA DO MÊS

Monday	Segunda-Feira	Tuesday	Terça-feira	Wednesday	Quarta-feira	Thursday	Quinta-feira	Friday	Sexta-feira
8-4 22/4		9-4 23/4		10-4 24/		11-4 25/4		12-4 26/4	
Tabule	Tabule	Escarole with raddish	Escarola com rabanete	Eggplant	Conserva berinjela	Cooked Beets with Onions	Beterraba cozida com rodela de cebola	Soy Beans	Soja em grão
Baked Quibe	Quibe assado	Oriental Chicken	Frango xadrez	Beef strips	Bife em tiras	Chicken Pie	Torta frango	Tomatoe Suace with sausage	Molho ao sugo com calabresa
Rice	Arroz	Rice	Arroz	Rice	Arroz	Rice	Arroz	Penne Noodles	Penne ou farfale
Beans	Feijão	Beans	Feijão	Beans	Feijão preto	Beans	Feijão	Optional: White Sauce with turkey breast	Opcional: Molho branco com peito de peru
Cooked Zuchinni	Abobrinha refogada	Cooked Legumes	Legume refogado	Mashed Potatoes	Purê de Batata	"Chuchu" with tomatoes	Chuchu com tomate	Vegetable Panachê	Panachê de Legumes
Fruit	Fruta	Fruit	Fruta	Fruit	Fruta	Fruit	Fruta	Jello	Gelatina

THERE ARE TWO TYPES OF SALADS OFFERED ON A DAILY BASIS, one being lettuce based.

TOMATOE OR SALSA AND THE SALAD ON THE MENU

To the preschool, we serve on a daily basis: salad with diced tomatoes, plus a vegetable or fruit.

THERE MIGHT BE A CHANGE TO THE DAILY SALAD OPTIONS DUE TO SEASONAL OR AVAILABILITY OF ITEMS FROM THE DISTRIBUTOR.

DIARIAMENTE É SERVIDO TAMBÉM DOIS (02) TIPOS DE SALADA DE FOLHAS, sendo uma sempre alface

TOMATE ou VINAGRETE E SALADA DO CARDÁPIO

Para a pré escola – diariamente: Salada de folhas e tomate picado, mais uma verdura ou legume ou fruta.

ATENÇÃO AS SALADAS DIÁRIAS PODEM SOFRER ALTERAÇÃO CONFORME DISPONIBILIDADE DE FORNECEDOR, SAFRA...



PAN AMERICAN CHRISTIAN ACADEMY

PRESCHOOL SNACK



LANCHE MANHÃ PRÉ-ESCOLA

Month **APRIL**
Year **2013**
Responsible

Fabiana Galvão - Nutricionista CRN3
13952

ABRIL Mês
2013 Ano
Responsável

1st AND 3rd WEEK OF THE MONTH

1° e 3° SEMANA DO MÊS

Monday	Segunda-Feira	Tuesday	Terça-feira	Wednesday	Quarta-feira	Thursday	Quinta-feira	Friday	Sexta-feira
01.04 15.04 29.04		02.04 16.04 30.04		03.04 17.04		05.04 18.04		05.04 19.04	
1/2 of french roll with cheese spread	½ Pão francês com requeijão	2 units of Crostini	2 unidade Crostini	1 slice of cake	1 fatia de Bolo de simples	1 small bread with white cheese	1 unidade Bisnaguinha com queijo branco	3 spoons of cereal	3 colheres (sopa) Cereal matinal
1 slice of Melon	1 fatia Melão	1/2 cup of Passion Fruit juice	½ copo Suco de maracujá natural	1 cup of diced pineapple	1 pote de abacaxi picado	1/2 cup of juice: fruit with carrots	½ Suco Mix de frutas e cenoura natural	1 cup of bananas	1 pote Banana em rodela
		1 slice of light ham and 1 slice of cheese	1 fatia Presunto magro e 1 fatia de Queijo	1 unit of fermented milk	1 unidade Leite fermentado			1/2 cup of chocolate milk or normal milk	½ copo de Leite com achocolatado ou sem

2nd AND 4th WEEK OF THE MONTH

2° e 4° SEMANA DO MÊS

Monday	Segunda-Feira	Tuesday	Terça-feira	Wednesday	Quarta-feira	Thursday	Quinta-feira	Friday	Sexta-feira
08.04 22.04		09.04 23.04		10.04 24.04		11.04 25.04		12.04 26.04	
1 homemade bread with carrot and cream cheese	1 Pão caseiro cenoura com cream cheese	2 units of crackers with jam	2 unidades Biscoito salgado com geleia	1 slice of simple cake	1 fatia Bolo simples	1/2 of french roll heated on the grill	½ Pão francês na chapa	1/2 of unit of grilled cheese sandwich	½ unidade Queijo quente (pão forma)
1 cup of diced pineapple	1 pote Abacaxi picado	1/2 of guava fruit	½ Goiaba	1/2 Persimmon	½ Caqui	1 cup of diced Papaya	1 pote de Mamão picado	1/2 apple	½ Maçã
1/2 cup of chocolate milk	½ copo de Leite com achocolatado	1 cup of yogurt	1 pote de logurte (beber)			1/2 cup of chocolate milk	½ copo de Leite com achocolatado	1/2 cup of mixed fruits (passion fruit, pineapple, and apple)	½ copo Chá de frutas (maracujá, abacaxi e maçã)