

Outubro de 2026

Segunda-feira

Terça-feira

Quarta-feira

Quinta-feira

Sexta-feira

Opções alternativas de almoço oferecidas diariamente:

Caixa de húmus com pão sírio integral e legumes variados.

Bagel Box com Queijo em Palitos e/ou Iogurte

Tábua de charcutaria

Parfait de iogurte com granola caseira

Peru e queijo no pão integral

Todas as saladas são feitas com alface hidropônica da H2o Farms em Guilford.



As maçãs servidas durante todo o mês são do Hidden Gem Orchard em Southbury.



O café da manhã é gratuito para todos os estudantes.

1
Nuggets de frango, batatas fritas assadas no forno, pãozinho.

Bandeja de frutas e vegetais arco-íris

2
Pizza variada com salada de folhas verdes

Bandeja de frutas e vegetais arco-íris

5

6

7

8

9

Confira o menu especial da semana CT Grown for CT Kids.

12

Sem escola
Dia de Colombo/
Dia dos Povos Indígenas



13

Mini waffles com linguiça de peru

Bandeja de frutas e vegetais arco-íris

14

Tiras de frango, batatas fritas assadas no forno, pãozinho.

Bandeja de frutas e vegetais arco-íris

15

Pizzas variadas

Bandeja de frutas e vegetais arco-íris

16

Dia de Desenvolvimento Profissional Sem Escola

19

Palitos de mussarela com molho marinara

Bandeja de frutas e vegetais arco-íris

20

Frango com Laranja e Arroz Integral

Bandeja de frutas e vegetais arco-íris

21

Mini Ravioli de Queijo, Palitos de Pão com Alho e Queijo

Bandeja de frutas e vegetais arco-íris

22

Hambúrguer de frango em pão integral com batatas fritas assadas no forno.

Bandeja de frutas e vegetais arco-íris

23

Pizza variada com salada de folhas verdes

Bandeja de frutas e vegetais arco-íris

26

Quesadilla de queijo com Salsa e creme azedo

Bandeja de frutas e vegetais arco-íris

27

Cachorro-quente em pão integral, feijão assado no forno

Bandeja de frutas e vegetais arco-íris

28

Sanduíche de queijo grelhado com sopa de tomate

Bandeja de frutas e vegetais arco-íris

29

Frango empanado com pãozinho e batatas fritas assadas no forno.

Bandeja de frutas e vegetais arco-íris

30

Pizza variada, salada mista de folhas verdes, pão de abóbora.

Bandeja de frutas e vegetais arco-íris

Todas as opções de refeição são servidas com uma fruta, dois tipos de legumes e leite.

Opções: leite branco com 1% de gordura, leite achocolatado desnatado e leite de morango desnatado.



Outubro de 2026

Opções alternativas de almoço oferecidas diariamente:

Caixa de húmus com pão sírio integral e legumes variados.

Parfait de iogurte com granola caseira

Salada Caesar de Frango

Ou

Deli Bar

Opções: Peru, Presunto ou Frango Buffalo da marca Boar's Head

Queijo: Americano, Provolone

Ingredientes: Alface, tomate, pickles, pimentas banana, pimentas jalapeño, azeitonas, maionese, mostarda, molho picante.

Preços do almoço:

Gratuito: Gratuito Reduzido: Gratuito Estudantes pagantes: Almoço quente

\$4,05 Estudantes pagantes:

Lanches/Alternativas \$4,55 Somente leite: \$0,75

Todas as opções de refeição são servidas com uma fruta, dois tipos de legumes e leite.

Opções: leite branco com 1% de gordura, leite achocolatado desnatado e leite de morango desnatado.

Segunda-feira

Terça-feira

Quarta-feira

Quinta-feira

Sexta-feira

Todas as saladas são feitas com alface hidropônica da H2o Farms em Guilford.



As maçãs servidas durante todo o mês são do Hidden Gem Orchard em Southbury.



O café da manhã é gratuito para todos os estudantes.

Nuggets de frango, batatas fritas assadas no forno, pãozinho.

Bandeja de frutas e vegetais arco-íris

Pizza variada com salada de folhas verdes

Bandeja de frutas e vegetais arco-íris

5

6

7

8

9

Confira o menu especial da semana CT Grown for CT Kids.

12

Sem escola
Dia de Colombo/
Dia dos Povos
Indígenas



13

Mini waffles com linguiça de peru

Bandeja de frutas e vegetais arco-íris

14

Tiras de frango, batatas fritas assadas no forno, pãozinho.

Bandeja de frutas e vegetais arco-íris

15

Pizza variada com salada de folhas verdes

Bandeja de frutas e vegetais arco-íris

16

Dia de
Desenvolvimento
Profissional Sem
Escola

19

Palitos de mussarela com molho marinara

Bandeja de frutas e vegetais arco-íris

20

Frango com Laranja e Arroz Integral

Bandeja de frutas e vegetais arco-íris

21

Mini Ravioli de Queijo, Palitos de Pão com Alho e Queijo

Bandeja de frutas e vegetais arco-íris

22

Hambúrguer de frango em pão integral com batatas fritas assadas no forno.

Bandeja de frutas e vegetais arco-íris

23

Pizza variada com salada de folhas verdes

Bandeja de frutas e vegetais arco-íris

26

Quesadilla de queijo com Salsa e creme azedo

Bandeja de frutas e vegetais arco-íris

27

Cachorro-quente pão integral, batatas fritas assadas no forno, feijão assado no forno.

Bandeja de frutas e vegetais arco-íris

28

Sanduiche de queijo grelhado com sopa de tomate

Bandeja de frutas e vegetais arco-íris

29

Frango empanado com pãozinho e batatas fritas assadas no forno.

Bandeja de frutas e vegetais arco-íris

30

Pizza variada, salada mista de folhas verdes, pão de abóbora.

Bandeja de frutas e vegetais arco-íris

Opções alternativas de almoço oferecidas diariamente:

Caixa de húmus com pão sírio integral e legumes variados.

Parfait de iogurte com granola caseira

Salada Caesar de Frango

Wrap especial: Frango Apimentado

Ou

Deli Bar

Opções: Peru, Presunto, Frango Buffalo, Combo ou Atum da marca Boar's Head

Queijos: Americano, Provolone, Pepper Jack

Ingredientes: Alface, tomate, pickles, pimentas banana, pimentas jalapeño, azeitonas, maionese, mostarda, molho picante.

Preços do almoço:

Gratuito: Gratuito Reduzido: Gratuito
Estudantes pagantes: Almoço quente \$4,05 Estudantes pagantes:
Lanches/Alternativas \$4,55 Somente leite: \$0,75

Todas as opções de refeição são servidas com duas frutas, dois legumes e um copo de leite.

Opção de leite branco com 1% de gordura ou leite achocolatado desnatado.

Cardápio de almoço da Pomperaug High School

Outubro de 2026

Segunda-feira

Terça-feira

Quarta-feira

Quinta-feira

Sexta-feira

Todas as saladas são feitas com alface hidropônica da H2o Farms em Guilford.



As maçãs servidas durante todo o mês são do Hidden Gem Orchard em Southbury.



O café da manhã é gratuito para todos os estudantes.

Hambúrguer de frango em pão integral com batatas fritas assadas no forno.

Bandeja de frutas e vegetais arco-íris

Pizza variada com salada de folhas verdes

Bandeja de frutas e vegetais arco-íris

5

6

7

8

9

Confira o menu especial da semana CT Grown for CT Kids.

12

Sem escola
Dia de Colombo/
Dia dos Povos
Indígenas



13

Frango com Laranja e Arroz Integral

Bandeja de frutas e vegetais arco-íris

14

Tiras de frango, batatas fritas assadas no forno, pãozinho.

Bandeja de frutas e vegetais arco-íris

15

Pizza variada com salada de folhas verdes

Bandeja de frutas e vegetais arco-íris

16

Dia de Desenvolvimento Profissional Sem Escola

19

Palitos de mussarela com molho marinara

Bandeja de frutas e vegetais arco-íris

20

Palitos de rabanada com linguiça de peru

Bandeja de frutas e vegetais arco-íris

21

Tigela de arroz com frango e diversos acompanhamentos

Bandeja de frutas e vegetais arco-íris

22

Sanduíche de frango para mergulhar em pão integral com batatas fritas assadas no forno.

Bandeja de frutas e vegetais arco-íris

23

Pizza variada com salada de folhas verdes

Bandeja de frutas e vegetais arco-íris

26

Sanduíche de queijo grelhado com batatas fritas assadas no forno e sopa de tomate.

Bandeja de frutas e vegetais arco-íris

27

Frango General Tso com arroz integral

Bandeja de frutas e vegetais arco-íris

28

Quesadilla de queijo com Salsa e creme azedo

Bandeja de frutas e vegetais arco-íris

29

Frango empanado, batatas fritas assadas no forno, pãozinho.

Bandeja de frutas e vegetais arco-íris

30

Pizza variada, salada mista de folhas verdes, pão de abóbora.

Bandeja de frutas e vegetais arco-íris

Esta instituição oferece oportunidades iguais a todos.