

CARDÁPIO ENSINO COMPLEMENTAR E SEMI-COMPLEMENTAR

- JANEIRO -

1ª SEMANA

SEGUNDA-FEIRA



ALMOÇO: Arroz /Feijão. Omelete de forno com legumes e frango desfiado. Salada acelga, tomate e cenoura.

SUCO: Laranja com beterraba

SOBREMESA: Maçã

LANCHE MANHÃ E TARDE:

Bisnaguinha integral com nutella e Suco de uva

TERÇA-FEIRA



ALMOÇO: Macarrão alho e óleo com brócolis. Bife à milanesa. Salada de rúcula, pepino e tomate.

SUCO: Abacaxi com hortelã

SOBREMESA: Salada de frutas

LANCHE MANHÃ E TARDE:

Bolo de laranja e Perã

QUARTA-FEIRA



ALMOÇO: Arroz /Feijão. Carne de Moída. Salada de ovo com legumes (cenoura, chuchu, abobrinha, beterraba, vagem).

SUCO: Maracujá

SOBREMESA: Melancia

LANCHE MANHÃ E TARDE:

Pão de queijo e Melão

QUINTA-FEIRA



ALMOÇO: Macarrão ao molho com almondegas. Salada de beterraba, pepino e tomate.

SUCO: Laranja com cenoura

SOBREMESA: Banana

LANCHE MANHÃ E TARDE:

Mini pão francês com becel e logurte

SEXTA-FEIRA



ALMOÇO: Arroz /Feijão. Iscas de peixe. Purê de batata. Salada de repolho branco, roxo, cenoura ralada

SUCO: Melão

SOBREMESA: Salada de frutas

LANCHE MANHÃ E TARDE:

Torta de frango e limonada

2ª SEMANA

SEGUNDA-FEIRA



ALMOÇO: Arroz /Feijão. Iscas de frango. Milho refogado. Salada de agrião e tomate. Salada de beterraba.

SUCO: Laranja com couve

SOBREMESA: Melão

LANCHE MANHÃ E TARDE:

Mini pão francês com requeijão e Pêra

TERÇA-FEIRA



ALMOÇO: Macarrão alho e óleo. Carne em iscas. Batata doce frita. Salada de cenoura e pepino.

SUCO: Abacaxi com hortelã

SOBREMESA: Maçã

LANCHE MANHÃ E TARDE:

Estiha de carne e melancia

QUARTA-FEIRA



ALMOÇO: Arroz /Feijão. Carne de panela com mandioquinha. Couve refogada. Salada de acelga, tomate e cenoura.

SUCO: Maracujá com cenoura

SOBREMESA: Mamão

LANCHE MANHÃ E TARDE:

Pão de forma com patê de atum e Limonada

QUINTA-FEIRA



ALMOÇO: Polenta. Frango ensopado. Ovo cozido. Salada de repolho e brócolis.

SUCO: Laranja

SOBREMESA: Banana

LANCHE MANHÃ E TARDE:

Bisnaguinha de cenoura com becel e logurte

SEXTA-FEIRA



ALMOÇO: Arroz à grega /Feijão. Filé de peixe empanado. Abobrinha refogada. Salada de couve flor.

SUCO: Goiaba

SOBREMESA: Laranja

LANCHE MANHÃ E TARDE:

Bolo mesclado e banana

CARDÁPIO ENSINO COMPLEMENTAR E SEMI-COMPLEMENTAR

- JANEIRO -

3º SEMANA

SEGUNDA-FEIRA



ALMOÇO: Arroz /Feijão. Sobrecoxa de frango assada com batatas. Salada de alface, pepino e tomate.

SUCO: Melancia

SOBREMESA: Salada de frutas

LANCHE MANHÃ E TARDE:
Bolo de fubá e maçã

TERÇA-FEIRA



ALMOÇO: Macarrão alho e óleo com brocolis. Isca de carne à milanesa. Purê de batata. Salada de beterraba e cenoura.

SUCO: Couve, limão e laranja.

SOBREMESA: Melão

LANCHE MANHÃ E TARDE:
Bisnaguinha integral com nutella e limonada

QUARTA-FEIRA



ALMOÇO: Arroz /Feijão. Carne moída. Chips de batata. Salada de ovo com legumes (Chuchu, cenoura, beterraba, abóbora, vagem).

SUCO: Maracujá

SOBREMESA: Laranja

LANCHE MANHÃ E TARDE:
Pão de queijo e iogurte

QUINTA-FEIRA



ALMOÇO: Polenta. Frango ao molho Abobrinha refogada. Salada de rúcula, alface e tomate cereja.

SUCO: Laranja com cenoura

SOBREMESA: Banana

LANCHE MANHÃ E TARDE:
Mini pizza de presunto e queijo e melão

SEXTA-FEIRA



ALMOÇO: Arroz/Feijão. Peixe ensopado com legumes. Farofa com couve. Salada de rúcula e tomate.

SUCO: Abacaxi

SOBREMESA: Salada de frutas

LANCHE MANHÃ E TARDE:
Mini pão francês com requeijão e suco de uva

4º SEMANA

SEGUNDA-FEIRA



ALMOÇO: Arroz /Feijão. Estrogonofe de carne. Batata palito. Abobrinha refogada. Salada de repolho com tomate.

SUCO: Laranja com beterraba

SOBREMESA: Salada de frutas

LANCHE MANHÃ E TARDE:
Pão de queijo e maçã

TERÇA-FEIRA



ALMOÇO: Macarrão alho e óleo. Quibe em aperitivo. Salada de brócolis, couve flor e cenoura.

SUCO: Melancia

SOBREMESA: Pêra

LANCHE MANHÃ E TARDE:
Bisnaguinha integral com Becel e iogurte

QUARTA-FEIRA



ALMOÇO: Arroz /Feijão. Omelete. Farofa com legumes. Salada de alface, pepino e tomate.

SUCO: Maracujá com couve

SOBREMESA: Melancia

LANCHE MANHÃ E TARDE:
Pãozinho caseiro com requeijão e melão

QUINTA-FEIRA



ALMOÇO: Macarrão com almôndegas. Mandioca frita. Salada de rúcula e tomate e salada de beterraba

SUCO: Laranja

SOBREMESA: Mamão

LANCHE MANHÃ E TARDE:
Bolo de chocolate e banana

SEXTA-FEIRA



ALMOÇO: Arroz /Feijão. Peixe empanado. Couve refogada. Salada de legumes (abobora, vagem, cenoura, chuchu) com ovo cozido.

SUCO: Melão com hortelã

SOBREMESA: Banana

LANCHE MANHÃ E TARDE:
Quibe em aperitivo e Suco de laranja com cenoura