

CARDÁPIO ENSINO COMPLEMENTAR E SEMI-COMPLEMENTAR

- FEVEREIRO -

1ª SEMANA

SEGUNDA-FEIRA



ALMOÇO: Arroz /Feijão. Lagarto desfiado com cenoura em cubos. Salada acelga e tomate.

SUCO: Suco de Laranja

SOBREMESA: Banana

LANCHE MANHÃ E TARDE:
Lanche natural: queijo / cenoura / alface / tomate

TERÇA-FEIRA



ALMOÇO: Arroz /Feijão. Hambúrguer caseiro. Batata Palito. Salada de alface, pepino e tomate.

SUCO: Suco de Abacaxi

SOBREMESA: Uvas

LANCHE MANHÃ E TARDE:
Bolo de laranja

QUARTA-FEIRA



ALMOÇO: Arroz á grega. Feijão. Iscas de frango grelhadas. Salada de repolho branco, roxo e tomate.

SUCO: Suco de Maracujá

SOBREMESA: Salada de frutas

LANCHE MANHÃ E TARDE:
Pão de queijo

QUINTA-FEIRA



ALMOÇO: Arroz /Feijão. Quibe assado. Salada de ovo com legumes (Chuchu, cenoura, beterraba, abobora).

SUCO: Suco de laranja com cenoura

SOBREMESA: Pera

LANCHE MANHÃ E TARDE:
Bolo de chocolate

SEXTA-FEIRA



ALMOÇO: Macarrão com legumes. Frango assado. Salada de beterraba.

SUCO: Suco de Uva

SOBREMESA: Maçã

LANCHE MANHÃ E TARDE:
Mini pão francês com Becel

2ª SEMANA

SEGUNDA-FEIRA



ALMOÇO: Arroz /Feijão. Carne moída. Batata sauté. Salada de beterraba, alface, pepino e tomate.

SUCO: Suco de Laranja com limão

SOBREMESA: Banana

LANCHE MANHÃ E TARDE:
Mini pão francês com requeijão

TERÇA-FEIRA



ALMOÇO: Arroz /Feijão. Isca de peixe empanado. Salada de folhas verdes com tomate.

SUCO: Suco de Abacaxi

SOBREMESA: Mamão

LANCHE MANHÃ E TARDE:
Bolo de Cenoura

QUARTA-FEIRA



ALMOÇO: Arroz /Feijão. Omelete a pizzaiolo (queijo, tomate e orégano). Mix de legumes refogados. (cenoura, brócolis, cebola, repolho, milho, ervilha).

SUCO: Suco de Maracujá

SOBREMESA: Melão

LANCHE MANHÃ E TARDE:
Bisnaguinha com Becel

QUINTA-FEIRA



ALMOÇO: Arroz /Feijão. Almondégas ao molho. Purê de batata. Salada de acelga, cenoura e tomate.

SUCO: Suco de laranja

SOBREMESA: Pera

LANCHE MANHÃ E TARDE:
Pão de queijo

SEXTA-FEIRA



ALMOÇO: Arroz /Feijão. Escondidinho de frango. Salada de Beterraba com cenoura.

SUCO: Suco de goiaba

SOBREMESA: Uva

LANCHE MANHÃ E TARDE:
Iogurte

CARDÁPIO ENSINO COMPLEMENTAR E SEMI-COMPLEMENTAR

- FEVEREIRO -

3ª SEMANA

SEGUNDA-FEIRA



ALMOÇO: Arroz /Feijão. Bife à milanesa. Salada de beterraba. Salada de alface, pepino e tomate.

SUCO: Suco de Laranja

SOBREMESA: Salada de frutas

LANCHE MANHÃ E TARDE:
Bolo de fubá

TERÇA-FEIRA



ALMOÇO: Arroz /Feijão. Filé de frango. Creme de milho. Salada de alface, pepino e tomate.

SUCO: Suco de uva

SOBREMESA: Banana

LANCHE MANHÃ E TARDE:
Bisnaguinha com Becel

QUARTA-FEIRA



ALMOÇO: Arroz /Feijão. Carne moída. Mandioca frita. Salada de ovo com legumes (Chuchu, cenoura, beterraba, abobora).

SUCO: Suco de Maracujá

SOBREMESA: Melão

LANCHE MANHÃ E TARDE:
Pão de queijo

QUINTA-FEIRA



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

SUCO: Suco de laranja

SOBREMESA: Maçã

LANCHE MANHÃ E TARDE:
Bolo de Banana

SEXTA-FEIRA



ALMOÇO: Macarrão com brócolis. Iscas de carne. Salada de repolho branco, roxo, tomate e cenoura ralada.

SUCO: Suco de abacaxi

SOBREMESA: Salada de frutas

LANCHE MANHÃ E TARDE: Mini pão francês com presunto e queijo

4ª SEMANA

SEGUNDA-FEIRA



ALMOÇO: Arroz /Feijão. Carne moída. Purê de abobora. Salada de alface, pepino e tomate.

SUCO: Suco de Laranja

SOBREMESA: Salada de frutas

LANCHE MANHÃ E TARDE:
Mini pão francês com requeijão

TERÇA-FEIRA



ALMOÇO: Arroz /Feijão. Frango ao molho. Farofa de legumes. Salada de beterraba.

SUCO: Suco de uva

SOBREMESA: Banana

LANCHE MANHÃ E TARDE:
Bisnaguinha com Becel

QUARTA-FEIRA



ALMOÇO: Arroz /Feijão. Omelete de forno com frango desfiado. Salada de repolho branco, roxo, tomate e cenoura ralada.

SUCO: Suco de Maracujá

SOBREMESA: Melão

LANCHE MANHÃ E TARDE:
Pão de queijo

QUINTA-FEIRA



ALMOÇO: Arroz /Feijão. Rocambole de carne moída. Purê de batata. Salada de folhas verdes com beterraba ralada.

SUCO: Suco de laranja

SOBREMESA: Pera

LANCHE MANHÃ E TARDE:
Bolo de chocolate

SEXTA-FEIRA



ALMOÇO: Arroz /Feijão. Estrogonofe de frango. Batata palito. Salada de alface, pepino e tomate.

SUCO: Suco de goiaba

SOBREMESA: Gelatina colorida

LANCHE MANHÃ E TARDE:
Torta de legumes