

CARDÁPIO ENSINO COMPLEMENTAR E SEMI-COMPLEMENTAR

- JULHO -

1ª SEMANA

SEGUNDA-FEIRA



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

SUCO: Suco de Laranja

SOBREMESA: Banana

LANCHE MANHÃ E TARDE:

Lanche natural: queijo/cenoura/alface/tomate

TERÇA-FEIRA



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

SUCO: Suco de Abacaxi

SOBREMESA: Melancia

LANCHE MANHÃ E TARDE:

Bolo de laranja

QUARTA-FEIRA



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

SUCO: Suco de Maracujá

SOBREMESA: Salada de frutas

LANCHE MANHÃ E TARDE:

Pão de queijo

QUINTA-FEIRA



ALMOÇO: Arroz /Feijão. Fricassê de frango. Salada de folhas verdes, pepino e tomate.

SUCO: Suco de laranja com cenoura

SOBREMESA: Tangerina

LANCHE MANHÃ E TARDE:

Bolo de chocolate

SEXTA-FEIRA



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

SUCO: Suco de Uva

SOBREMESA: Maçã

LANCHE MANHÃ E TARDE:

Torta de frango

2ª SEMANA

SEGUNDA-FEIRA



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

SUCO: Suco de Laranja com limão

SOBREMESA: Banana

LANCHE MANHÃ E TARDE:

Mini pão francês com requeijão

TERÇA-FEIRA



ALMOÇO: Arroz /Feijão. Bife de carne moída. Batata doce frita. Salada de alface, pepino e tomate.

SUCO: Suco de Abacaxi

SOBREMESA: Maçã

LANCHE MANHÃ E TARDE:

Bolo de Cenoura

QUARTA-FEIRA



ALMOÇO: Arroz /Feijão. Carne em iscas com mandiquinha. Salada de acelga, tomate e cenoura.

SUCO: Suco de Maracujá

SOBREMESA: Laranja

LANCHE MANHÃ E TARDE:

Pão de forma com patê de atum

QUINTA-FEIRA



ALMOÇO: Arroz à grega /Feijão. Filé de peixe empanado. Brócolis no vapor.

SUCO: Suco de laranja

SOBREMESA: Melão

LANCHE MANHÃ E TARDE:

Pão de queijo

SEXTA-FEIRA



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

SUCO: Suco de goiaba

SOBREMESA: Tangerina

LANCHE MANHÃ E TARDE:

Bolo mesclado

CARDÁPIO ENSINO COMPLEMENTAR E SEMI-COMPLEMENTAR

- JULHO -

3ª SEMANA

SEGUNDA-FEIRA



ALMOÇO: Arroz /Feijão. Sobrecoxa de frango assada com batata. Salada de folhas verdes, pepino e tomate.

SUCO: Suco de goiaba

SOBREMESA: Salada de frutas

LANCHE MANHÃ E TARDE:
Bolo de fubá

TERÇA-FEIRA



ALMOÇO: Arroz /Feijão. Bife. Farofa com couve. Salada de beterraba com cenoura.

SUCO: Suco de uva

SOBREMESA: Banana

LANCHE MANHÃ E TARDE:
Bisnaguinha com Becel

QUARTA-FEIRA



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

SUCO: Suco de maracujá

SOBREMESA: Laranja

LANCHE MANHÃ E TARDE:
Pão de queijo

QUINTA-FEIRA



ALMOÇO: Arroz /Feijão. Frango ao molho. Purê de batata. Salada de repolho e tomate.

SUCO: Suco de laranja

SOBREMESA: Maçã

LANCHE MANHÃ E TARDE:
Bolo de Banana

SEXTA-FEIRA



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

SUCO: Suco de abacaxi

SOBREMESA: Salada de frutas

LANCHE MANHÃ E TARDE:
Mini pão francês com requeijão

4ª SEMANA

SEGUNDA-FEIRA



ALMOÇO: Arroz /Feijão. Hambúrguer Caseiro. Mandioca frita. Salada de beterraba.

SUCO: Suco de Laranja

SOBREMESA: Salada de frutas

LANCHE MANHÃ E TARDE:
Pão de queijo

TERÇA-FEIRA



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

SUCO: Suco de uva

SOBREMESA: Banana

LANCHE MANHÃ E TARDE:
Bisnaguinha com Becel

QUARTA-FEIRA



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

SUCO: Suco de Maracujá

SOBREMESA: Tangerina

LANCHE MANHÃ E TARDE:
Pão de queijo

QUINTA-FEIRA



ALMOÇO: Arroz /Feijão. Peixe empanado. Salada de batata com ovo.

SUCO: Suco de laranja

SOBREMESA: Pera

LANCHE MANHÃ E TARDE:
Bolo de chocolate

SEXTA-FEIRA



ALMOÇO: Macarrão com almôndegas. Salada de folhas verdes, tomate e palmito.

SUCO: Suco de goiaba

SOBREMESA: Gelatina colorida

LANCHE MANHÃ E TARDE:
Torta de legumes