

CARDÁPIO ENSINO COMPLEMENTAR E SEMI-COMPLEMENTAR

- NOVEMBRO -

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: Maçã

LANCHE MANHÃ E TARDE:
Pão de queijo

QUARTA-FEIRA



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

SUCO: Suco de Maracujá

SOBREMESA: Salada de frutas

LANCHE MANHÃ E TARDE:
Bisnaguinha com requeijão

QUINTA-FEIRA



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

SUCO: Suco de laranja com cenoura

SOBREMESA: Pera

LANCHE MANHÃ E TARDE:
Bolo de chocolate

SEXTA-FEIRA



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

SUCO: Suco de Uva

SOBREMESA: Gelatina colorida

LANCHE MANHÃ E TARDE:
Torta de legumes

2ª SEMANA

SEGUNDA-FEIRA



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

SUCO: Suco de Laranja com limão

SOBREMESA: Banana

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

TERÇA-FEIRA



ALMOÇO: Arroz /Feijão. Hambúrguer caseiro. Couve refogada. Salada de beterraba.

SUCO: Suco de Abacaxi

SOBREMESA: Mamão

LANCHE MANHÃ E TARDE:
Bolo de Cenoura

QUARTA-FEIRA



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

SUCO: Suco de Maracujá

SOBREMESA: Melão

LANCHE MANHÃ E TARDE:
Bisnaguinha com Becel

QUINTA-FEIRA



ALMOÇO: Arroz /Feijão. Iscas de frango empanado. Milho refogado. Salada de alface, pepino e tomate.

SUCO: Suco de laranja

SOBREMESA: Pera

LANCHE MANHÃ E TARDE:
Bolo de laranja

SEXTA-FEIRA



ALMOÇO: Arroz /Feijão. Carne moída com molho. Purê de batata. Salada de repolho branco, roxo, tomate e cenoura ralada.

SUCO: Suco de goiaba

SOBREMESA: Gelatina colorida

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

CARDÁPIO ENSINO COMPLEMENTAR E SEMI-COMPLEMENTAR

- NOVEMBRO -

3ª SEMANA

SEGUNDA-FEIRA



ALMOÇO: Arroz /Feijão. Bolo de carne moída. Salada de beterraba. Salada de alface, pepino e tomate.

SUCO: Suco de Laranja

SOBREMESA: Gelatina colorida

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. Bife à milanesa. 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 assada com batata. Salada de alface, pepino e tomate.

SUCO: Suco de laranja

SOBREMESA: Salada de frutas

LANCHE MANHÃ E TARDE:
Bolo de Banana

SEXTA-FEIRA



ALMOÇO: Macarronada com almondegas. Mandioca frita. Salada de repolho branco, roxo, tomate e cenoura ralada.

SUCO: Suco de abacaxi

SOBREMESA: Gelatina colorida

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

4ª SEMANA

SEGUNDA-FEIRA



ALMOÇO: Arroz /Feijão. Filé de peixe grelhado. Cenoura, brócolis no vapor. 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. Carne cozida com mandioca. Farofa de legumes. Salada de beterraba.

SUCO: Suco de uva

SOBREMESA: Banana

LANCHE MANHÃ E TARDE:
Bisnaguinha com Becel

QUARTA-FEIRA



ALMOÇO: Arroz /Feijão. Frango ao molho. Purê de batata. 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. Isca de carne acebolado. Salada de ovo com legumes (Chuchu, cenoura, beterraba, abobora).

SUCO: Suco de laranja

SOBREMESA: Uva

LANCHE MANHÃ E TARDE:
Bolo de chocolate

SEXTA-FEIRA



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

SUCO: Suco de goiaba

SOBREMESA: Gelatina colorida

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