

# CARDÁPIO ENSINO COMPLEMENTAR E SEMI-COMPLEMENTAR

- JULHO -

1ª SEMANA

## SEGUNDA-FEIRA



**ALMOÇO:** Arroz /Feijão. Omelete de forno com legumes e frango desfiado. Salada de couve flor e tomate.

**SUCO:** Suco de Laranja

**SOBREMESA:** Banana

**LANCHE MANHÃ E TARDE:**  
Mini pão francês com requeijão

## TERÇA-FEIRA



**ALMOÇO:** Macarrão ao molho de tomate. Hambúrguer caseiro enriquecido com cenoura. Salada de alface, pepino e tomate.

**SUCO:** Suco de abacaxi com hortelã

**SOBREMESA:** Laranja

**LANCHE MANHÃ E TARDE:**  
Bisnaguinha com becel

## QUARTA-FEIRA



**ALMOÇO:** Arroz /Feijão. Carne Moída. Purê de batata. Salada de beterraba.

**SUCO:** Suco de Maracujá

**SOBREMESA:** Salada de frutas

**LANCHE MANHÃ E TARDE:**  
Mini pão francês com becel

## QUINTA-FEIRA



**ALMOÇO:** Macarrão alho e óleo com brócolis. Filé de frango grelhado. Salada de pepino e tomate.

**SUCO:** Suco de laranja com cenoura

**SOBREMESA:** Pêra

**LANCHE MANHÃ E TARDE:**  
Bisnaguinha com requeijão

## SEXTA-FEIRA



**ALMOÇO:** Arroz /Feijão. Peixe empanado. Creme de milho. Batata chips. Salada de repolho branco e tomate.

**SUCO:** Suco de Uva

**SOBREMESA:** Melão

**LANCHE MANHÃ E TARDE:**  
Pão de queijo

2ª SEMANA

## SEGUNDA-FEIRA



**ALMOÇO:** Arroz /Feijão. Estrogonofe de carne. Batata Palito assada. Salada de 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. Polenta. Frango ao molho. Salada de legumes (chuchu, batata, cenoura).

**SUCO:** Suco de abacaxi

**SOBREMESA:** Laranja

**LANCHE MANHÃ E TARDE:**  
Bisnaguinha com becel

## QUARTA-FEIRA



**ALMOÇO:** Macarrão com molho de tomate caseiro. Carne em iscas à milanesa. Salada de alface e beterraba

**SUCO:** Suco de Maracujá

**SOBREMESA:** Melão

**LANCHE MANHÃ E TARDE:**  
Mini pão francês com becel

## QUINTA-FEIRA



**ALMOÇO:** Arroz. Feijoada saudável. Farofa de proteína texturizada de soja. Salada de alface, pepino e tomate.

**SUCO:** Suco de laranja

**SOBREMESA:** Maçã

**LANCHE MANHÃ E TARDE:**  
Bisnaguinha com requeijão

## SEXTA-FEIRA



**ALMOÇO:** Arroz /Feijão. Filé de peixe assado. Abobrinha refogada. Vinagrete.

**SUCO:** Suco de laranja com couve e hortelã

**SOBREMESA:** Melancia

**LANCHE MANHÃ E TARDE:**  
Bolo de chocolate com brigadeiro

# CARDÁPIO ENSINO COMPLEMENTAR E SEMI-COMPLEMENTAR

- JULHO -

3ª SEMANA

## SEGUNDA-FEIRA



**ALMOÇO:** Arroz /Feijão. Carne cozida com mandioca. Farofa. Salada de alface, pepino e tomate.

**SUCO:** Suco de Laranja com cenoura e hortelã

**SOBREMESA:** Melão

**LANCHE MANHÃ E TARDE:**  
Mini pão francês com requeijão

## TERÇA-FEIRA



**ALMOÇO:** Macarrão ao molho de tomate. Sobrecoxa de frango assada com batatas. Brócolis no vapor.

**SUCO:** Suco de uva

**SOBREMESA:** Banana

**LANCHE MANHÃ E TARDE:**  
Bisnaguinha com becel

## QUARTA-FEIRA



**ALMOÇO:** Arroz /Feijão. Omelete à pizzaiolo (queijo, tomate e orégano). Batata chips. Salada de couve flor.

**SUCO:** Suco de maracujá com hortelã

**SOBREMESA:** Laranja

**LANCHE MANHÃ E TARDE:**  
Mini pão francês com becel

## QUINTA-FEIRA



**ALMOÇO:** Macarrão alho e óleo. Quibe em aperitivo. Salada de repolho branco e tomate.

**SUCO:** Suco de laranja

**SOBREMESA:** Maçã

**LANCHE MANHÃ E TARDE:**  
Bisnaguinha com requeijão

## SEXTA-FEIRA



**ALMOÇO:** Arroz à grega /Feijão. Iscas de peixe empanado. Salada de ovo cozido com legumes (cenoura, chuchu, abobrinha).

**SUCO:** Suco de abacaxi com limão

**SOBREMESA:** Salada de frutas

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

4ª SEMANA

## SEGUNDA-FEIRA



**ALMOÇO:** Arroz /Feijão. Carne moída. Mandioca frita. 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. Iscas de carne à milanesa. Salada de alface e beterraba.

**SUCO:** Suco de abacaxi com hortelã

**SOBREMESA:** Banana

**LANCHE MANHÃ E TARDE:**  
Bisnaguinha com becel

## QUARTA-FEIRA



**ALMOÇO:** Macarrão com molho de tomate caseiro. Filé de frango grelhado. Salada de repolho branco e tomate.

**SUCO:** Suco de maracujá

**SOBREMESA:** Melão

**LANCHE MANHÃ E TARDE:**  
Mini pão francês com becel

## QUINTA-FEIRA



**ALMOÇO:** Arroz /Feijão. Hambúrguer caseiro. Batata palito assada. Vinagrete

**SUCO:** Suco de laranja, limão e couve

**SOBREMESA:** Melancia

**LANCHE MANHÃ E TARDE:**  
Bisnaguinha com requeijão

## SEXTA-FEIRA



**ALMOÇO:** Arroz /Feijão. Filé de peixe assado com batatas. Salada de alface, pepino e tomate.

**SUCO:** Suco de uva

**SOBREMESA:** Laranja

**LANCHE MANHÃ E TARDE:**  
Bolo de cenoura com chocolate