

# 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:** 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

- NOVEMBRO -

3ª 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

4ª 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 (abóbora, 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



## CARDÁPIO ENSINO COMPLEMENTAR E SEMI-COMPLEMENTAR

- NOVEMBRO -

5ª SEMANA

### SEGUNDA-FEIRA



**ALMOÇO:** Arroz. Feijoada saudável. Farofa de proteína texturizada de soja. Couve refogada. Vinagrete

**SUCO:** Suco de abacaxi com hortelã

**SOBREMESA:** Laranja

**LANCHE MANHÃ E TARDE:** Bisnaguinha de cenoura com mandioquinha e requeijão e Maçã

### TERÇA-FEIRA



**ALMOÇO:** Macarrão alho e óleo com brócolis. Carne em iscas à milanesa. Salada de alface, pepino e tomate.

**SUCO:** Suco de melancia

**SOBREMESA:** Mamão

**LANCHE MANHÃ E TARDE:** Bolo de cenoura com cobertura e Suco de uva

### QUARTA-FEIRA



**ALMOÇO:** Arroz /Feijão. Estrogonofe de frango. Batata Palito assada. Salada de legumes (chuchu, batata, cenoura).

**SUCO:** Suco de laranja com limão

**SOBREMESA:** Melão

**LANCHE MANHÃ E TARDE:** Esfiha de frango e Perê

### QUINTA-FEIRA



**ALMOÇO:** Macarrão com molho de tomate caseiro à bolonhesa. Quibe assado em aperitivo. Salada de alface e beterraba.

**SUCO:** Suco de maracujá

**SOBREMESA:** Banana

**LANCHE MANHÃ E TARDE:** Mini pão francês com Becel e Iogurte

### SEXTA-FEIRA



**ALMOÇO:** Arroz /Feijão. Filé de peixe assado. Abobrinha refogada. Salada de rúcula e tomate.

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

**SOBREMESA:** Melancia

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