

CARDÁPIO ENSINO COMPLEMENTAR E SEMI-COMPLEMENTAR

- OUTUBRO -

1ª SEMANA

SEGUNDA-FEIRA



ALMOÇO: Arroz. Feijoado 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 Perá

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 logurte

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

2ª SEMANA

SEGUNDA-FEIRA



ALMOÇO: Polenta. Carne de Moída. Abobrinha refogada. Salada de repolho branco, roxo, cenoura e tomate.

SUCO: Melão com limão e couve

SOBREMESA: Salada de frutas

LANCHE MANHÃ E TARDE:

Mini pizza de presunto e queijo e Limonada

TERÇA-FEIRA



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

SUCO: Laranja com cenoura e hortelã

SOBREMESA: Abacaxi

LANCHE MANHÃ E TARDE:

Pãozinho caseiro de espinafre com requeijão e Maçã

QUARTA-FEIRA



ALMOÇO: Arroz /Feijão. Ovo cozido. Purê de cabotiá. Salada de rúcula, alface e tomate cereja.

SUCO: Suco de Maracujá

SOBREMESA: Laranja

LANCHE MANHÃ E TARDE:

Pão de queijo e logurte

QUINTA-FEIRA



ALMOÇO: Macarrão alho e óleo com brócolis. Filé de frango grelhado. Salada de beterraba.

SUCO: Abacaxi com hortelã

SOBREMESA: Banana

LANCHE MANHÃ E TARDE:

Bolo de fubá e Suco de laranja

SEXTA-FEIRA



ALMOÇO: Arroz /Feijão. Peixe empanado assado. Creme de milho. Batata chips. Salada de repolho branco, roxo, cenoura e tomate.

SUCO: Laranja com beterraba

SOBREMESA: Salada de frutas

LANCHE MANHÃ E TARDE:

Quibe assado em aperitivo e Suco de uva

CARDÁPIO ENSINO COMPLEMENTAR E SEMI-COMPLEMENTAR

- OUTUBRO -

3ª SEMANA

SEGUNDA-FEIRA



ALMOÇO: Arroz /Feijão. Omelete à pizzaiolo. Brócolis refogado no alho. Salada de alface, pepino e tomate.

SUCO: Suco de laranja, limão e couve.

SOBREMESA: Salada de frutas

LANCHE MANHÃ E TARDE:

Torrada de pão francês com azeite e Suco de Melão com hortelã

TERÇA-FEIRA



ALMOÇO: Macarrão com molho de tomate caseiro. Filé de frango grelhado. Salada de acelga e cenoura.

SUCO: Suco de abacaxi com hortelã

SOBREMESA: Mamão

LANCHE MANHÃ E TARDE:

Bisnaguinha integral com nutella e Maçã

QUARTA-FEIRA



ALMOÇO: Arroz /Feijão. Hambúrguer caseiro. Mandioca frita. Salada de legumes com ovo (vagem, cenoura, chuchu).

SUCO: Suco de melancia

SOBREMESA: Melão

LANCHE MANHÃ E TARDE:

Torta de legumes com frango e Pera

QUINTA-FEIRA



ALMOÇO: Polenta. Frango ao molho Abobrinha refogada. Salada de rúcula, alface e tomate cereja.

SUCO: Suco de maracujá

SOBREMESA: Banana

LANCHE MANHÃ E TARDE:

Mini pão francês com requeijão logurte

SEXTA-FEIRA



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

SUCO: Suco de beterraba e limão

SOBREMESA: Salada de frutas

LANCHE MANHÃ E TARDE:

Pipoca e banana

4ª SEMANA

SEGUNDA-FEIRA



ALMOÇO: Arroz /Feijão. Estrogonofe de carne. Batata chips. Escarola refogada. Salada de acelga com tomate.

SUCO: Suco de Laranja com cenoura e hortelã

SOBREMESA: Melancia

LANCHE MANHÃ E TARDE:

Bolo de fubá e Suco de uva

TERÇA-FEIRA



ALMOÇO: Macarrão alho e óleo com brócolis. Quibe em aperitivo. Salada de alface, rúcula e tomate cereja.

SUCO: Abacaxi com limão e couve

SOBREMESA: Salada de frutas

LANCHE MANHÃ E TARDE:

Pão de queijo e logurte

QUARTA-FEIRA



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

SUCO: Maracujá com hortelã

SOBREMESA: Laranja

LANCHE MANHÃ E TARDE:

Pão de forma com patê de frango e Limonada

QUINTA-FEIRA



ALMOÇO: Macarrão ao sugo. Sobrecoxa de frango assada com batatas. Salada de ovo cozido com legumes (cenoura, vagem, chuchu, abóbora).

SUCO: Suco de melancia

SOBREMESA: Abacaxi

LANCHE MANHÃ E TARDE:

Pãozinho caseiro com requeijão e Banana

SEXTA-FEIRA



ALMOÇO: Arroz à grega /Feijão. Iscas de peixe empanado. Berinjela refogada. Salada de repolho branco, roxo e tomate.

SUCO: Laranja com beterraba

SOBREMESA: Banana

LANCHE MANHÃ E TARDE:

Bisnaguinha de cenoura/mandioca com Becel e Melão