

CARDÁPIO ENSINO COMPLEMENTAR E SEMI-COMPLEMENTAR

-AGOSTO-

1ª SEMANA

SEGUNDA-FEIRA



ALMOÇO: Arroz / Feijoadá saudável. Farofa de proteína texturizada de soja. 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. Carne em escas à milanesa. Salada de legumes (chuchu, batata, cenoura).

SUCO: Suco de abacaxi com hortelã

SOBREMESA: Laranja

LANCHE MANHÃ E TARDE: Bisnaguinha com becel

QUARTA-FEIRA



ALMOÇO: Macarrão à bolonhesa com molho de tomate caseiro. Salada de alface e beterraba.

SUCO: Suco de Maracujá

SOBREMESA: Melão

LANCHE MANHÃ E TARDE: Mini pão francês com becel

QUINTA-FEIRA



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

SUCO: Suco de laranja

SOBREMESA: Melancia

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: Laranja

LANCHE MANHÃ E TARDE: Pão de queijo

2ª SEMANA

SEGUNDA-FEIRA



ALMOÇO: Arroz /Feijão. Polenta. Carne moída. Salada de couve flor e tomate.

SUCO: Suco de laranja

SOBREMESA: Melão

LANCHE MANHÃ E TARDE: Mini pão francês com requeijão

TERÇA-FEIRA



ALMOÇO: Arroz /Feijão. Hambúrguer caseiro enriquecido com cenoura. Batata chips. Salada de alface, pepino e tomate.

SUCO: Suco de abacaxi com hortelã

SOBREMESA: Salada de frutas

LANCHE MANHÃ E TARDE: Bisnaguinha com becel

QUARTA-FEIRA



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

SUCO: Suco de Maracujá

SOBREMESA: Salada de frutas

LANCHE MANHÃ E TARDE: Mini pão francês com becel

QUINTA-FEIRA



ALMOÇO: Arroz /Feijão. Quibe em aperitivo assado. Purê de batata. Salada de beterraba.

SUCO: Suco de laranja com cenoura

SOBREMESA: Banana

LANCHE MANHÃ E TARDE: Bisnaguinha com requeijão

SEXTA-FEIRA



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

SUCO: Suco de uva

SOBREMESA: Laranja

LANCHE MANHÃ E TARDE: Bolo de chocolate com brigadeiro

CARDÁPIO ENSINO COMPLEMENTAR E SEMI-COMPLEMENTAR

-AGOSTO-

3ª SEMANA

SEGUNDA-FEIRA



ALMOÇO: Arroz /Feijão. Omelete à pizzaiolo. 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 em iscas à milanesa. Farofa de legumes. Batata palito assada. Vinagrete.

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. Escondidinho de carne moída. Salada de alface e beterraba.

SUCO: Suco de laranja, limão e couve

SOBREMESA: Salada de frutas

LANCHE MANHÃ E TARDE:
Bisnaguinha com requeijão

SEXTA-FEIRA



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

SUCO: Suco de uva

SOBREMESA: Laranja

LANCHE MANHÃ E TARDE:
Mini pizza de presunto e queijo

4ª SEMANA

SEGUNDA-FEIRA



ALMOÇO: Arroz /Feijão. Estrogonofe de carne. Batata chips. Salada de couve flor.

SUCO: Suco de Laranja com cenoura e hortelã

SOBREMESA: Melão

LANCHE MANHÃ E TARDE:
Mini pão francês com requeijão

TERÇA-FEIRA



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

SUCO: Suco de uva

SOBREMESA: Banana

LANCHE MANHÃ E TARDE:
Bisnaguinha com becel

QUARTA-FEIRA



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

SUCO: Suco de maracujá com hortelã

SOBREMESA: Laranja

LANCHE MANHÃ E TARDE:
Mini pão francês com becel

QUINTA-FEIRA



ALMOÇO: Arroz à grega /Feijão. Sobrecoxa de frango assada com batata. Brócolis no vapor.

SUCO: Suco de laranja

SOBREMESA: Maçã

LANCHE MANHÃ E TARDE:
Bisnaguinha com requeijão

SEXTA-FEIRA



ALMOÇO: Arroz /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:
Bolo de cenoura com chocolate