

CARDÁPIO ENSINO COMPLEMENTAR E SEMI-COMPLEMENTAR

- NOVEMBRO -

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:
Torta de frango

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: Laranja

LANCHE MANHÃ E TARDE:
Bolo de laranja com calda

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:
Pão de queijo

QUINTA-FEIRA



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

SUCO: Suco de laranja com cenoura

SOBREMESA: Pêra

LANCHE MANHÃ E TARDE:
Bolo de chocolate

SEXTA-FEIRA



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

SUCO: Suco de Uva

SOBREMESA: Morango

LANCHE MANHÃ E TARDE:
Pastelzinho de carne moída

2ª SEMANA

SEGUNDA-FEIRA



ALMOÇO: Arroz /Feijão. Estrogonofe de frango. 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. Carne em iscas à milanesa. Salada de legumes (chuchu, batata, cenoura).

SUCO: Suco de abacaxi

SOBREMESA: Laranja

LANCHE MANHÃ E TARDE:
Bolo de Cenoura

QUARTA-FEIRA



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

SUCO: Suco de Maracujá

SOBREMESA: Melão

LANCHE MANHÃ E TARDE:
Esfiha de frango

QUINTA-FEIRA



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

SUCO: Suco de laranja

SOBREMESA: Morango

LANCHE MANHÃ E TARDE:
Pão de queijo

SEXTA-FEIRA



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

SUCO: Suco de laranja com couve e hortelã

SOBREMESA: Melancia

LANCHE MANHÃ E TARDE:
Cookies

CARDÁPIO ENSINO COMPLEMENTAR E SEMI-COMPLEMENTAR

- NOVEMBRO -

3ª SEMANA

SEGUNDA-FEIRA



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

SUCO: Suco de Laranja com cenoura e hortelã

SOBREMESA: Melão

LANCHE MANHÃ E TARDE:
Bolo de fubá

TERÇA-FEIRA



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

SUCO: Suco de uva

SOBREMESA: Banana

LANCHE MANHÃ E TARDE:
Pão de queijo

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:
Pãozinho caseiro com requeijão

QUINTA-FEIRA



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

SUCO: Suco de laranja

SOBREMESA: Maçã

LANCHE MANHÃ E TARDE:
Bolo de Banana

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:
Mini pizza de 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:
Enroladinho de presunto e queijo

TERÇA-FEIRA



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

SUCO: Suco de abacaxi com hortelã

SOBREMESA: Banana

LANCHE MANHÃ E TARDE:
Bisnaguinha com requeijão

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:
Bolo de chocolate

QUINTA-FEIRA



ALMOÇO: Arroz /Feijão. Omelete à pizzaiolo. Salada de alface e beterraba.

SUCO: Suco de laranja, limão e couve.

SOBREMESA: Melancia

LANCHE MANHÃ E TARDE:
Pão de queijo

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:
Torta de carne moída