

Cardápio 2018

Ensino Fundamental

SEMANA 1



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
LANCHE	Mix de frutas (Melancia, banana, mamão e tangerina) com leite em pó (opcional)	Suco de Acerola Carioquinha com ovos mexidos	Leite com cacau cremoso Tapioquinha com queijo coalho	Suco de Graviola Bolo de frutas com aveia e linhaça	Tropical de frutas (Abacaxi, manga, banana e maçã) com iogurte caseiro e granola
ALMOÇO	Salada de repolho no vapor com cenoura e ovos Creme de galinha Arroz com couve flor Feijão com jerimum Batata palha	Salada de alface com tomate e beterraba ralada Iscas bovinas c/ batata palito de forno Feijão preto Arroz com brócolis	Salada de acelga com frutas Sobrecoxa assada Baião de dois ou Arroz branco Farofa de beterraba	Vagem, pepino, tomate e milho Assado de panela com cenoura Arroz com repolho Feijão verde Purê de chuchu	Chuchu, batata e cenoura com maionese de abacate Filé de frango grelhado Arroz com cenouras Feijão com batata doce
	Melão	Abacaxi	Manga	Goiaba	Mamão/ Palha italiana
LANCHE	Suco de goiaba Pão de batata recheado com requeijão	Suco de Maracujá Cookies integrais de limão	Festival de frutas (Melão, uva, banana e laranja) com gelatina natural de frutas	Suco de Abacaxi com hortelã Pizza caseira de frango e mussarela	Suco de Manga e Maracujá Pão caseiro de cenoura com pasta de queijo
JANTAR	Escondidinho de carne com purê couve-flor Arroz com cenoura e chuchu	Yakissoba de frango (Macarrão, frango, vegetais, molho de tomate e molho de soja)	Rocambolo de carne com queijo e vegetais Arroz com cenouras	Canja de galinha com vegetais	Lasanha de carne com molho de vegetais
	Abacaxi	Uvas	Laranja	Manga	Tangerina

SEMANA 2

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
LANCHE	Café pingado no leite Cuscuz molhadinho com coco	Suco de uva Pãozinho integral de inhame com patê de ricota	Frutas variadas (Manga, banana, melão e maçã) com gelatina natural de frutas	Suco de acerola e manga Biscoitos aveia e mel	Suco de laranja e abacaxi Torradas amanteigadas com geleia de frutas
ALMOÇO	Alface americana com cenoura ralada e tomate Bife ao molho Arroz com repolho Feijão com macaxeira Purê de jerimum e batata	Repolho refogado com couve Estrogonofe de frango Arroz crocante Feijão preto com cenoura	Alface americana com manga Espaguete com carne moída ao molho de vegetais	Alface, rúcula e manga Coxas de frango cozidas com vegetais Arroz com chuchu Feijão com espinafre Farofa de cuscuz	Soufflé de vegetais Carne de sol á Nordestina Baião de dois ou Arroz branco
	Laranja	Manga	Abacaxi	Melancia	Tangerina/ Cocada de Abacaxi
LANCHE	Seleção de frutas (Abacaxi, mamão, banana e goiaba) com leite em pó	Suco de cajá Mini pão de queijo	Suco de Abacaxi e maracuja Brownie nutritivo	Leite com cacau cremoso Tapioquinha amanteigada	Mix de frutas (Melancia, manga, banana e uvas) com mel de abelhas
JANTAR	Iscas de frango empanadas ao forno Arroz molhadinho com cenoura e chuchu	Espaguete com almôngas ao molho de vegetais	Gratinado de frango com purê de batatas Arroz com brócolis	Risoto Maria Isabel com vegetais	Omelete com frango desfiado e queijo Arroz com ervilhas e cenoura
	Melão	Laranja	Mamão	Goiaba	Manga

SEMANA 3

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
LANCHE	Frutas diversas (Melão, mamão, tangerina e banana) com leite em pó	Suco de abacaxi com Hortelã Queijo quente no pão integral	Suco de Graviola Bolo de frutas com aveia e chia	Suco de caju Mini pão de queijo	Festival de frutas (Manga, maçã, banana e melancia) com gelatina natural de frutas
ALMOÇO	Salada crua de repolho, tomate, cenoura temperada Vatapá Kids Arroz crocante Feijão com maxixe	Alface, tomate e pepino Fritada de carne com ovos Arroz com chuchu Feijão preto com jerimum	Caponata de berinjela e abobrinha Frango gratinado com molho de requeijão Arroz com brócolis Feijão temperado	Vagem, couve flor e chuchu temperados Almôndegas de carne ao molho de vegetais Arroz com cenoura Feijão com couve flor Purê de jerimum	Chuchu, batata e cenoura com maionese de ovos cozidos Sobrecoxas assadas Baião de dois ou arroz branco
	Manga	Goiaba	Melancia	Abacaxi	Mamão/ Flan
LANCHE	Café pingado no leite Cuscuz com queijo	Suco de acerola Biscoito integral de leite e granola	Tropical de frutas (Abacaxi, manga, banana e goiaba) com iogurte caseiro e granola	Suco de Goiaba e limão Cariquinha com carne moída e ovos mexidos	Suco de laranja, limão e cenoura Pãozinho de leite ninho com patê de frango
JANTAR	Yakissoba de carne com vegetais (Macarrão, carne, vegetais e molho de tomate e soja)	Lasanha de frango com vegetais	Escondidinho de carne de sol com purê de batatas e jerimum Arroz com ervilhas	Canja de galinha com molho de vegetais	Mini Hamburguer de carne com linhaça Batata palito de forno Arroz com cenouras
	Abacaxi	Melão	Mamão	Tangerina	Uva

SEMANA 4

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
LANCHE	Suco de caju Pão pizza integral (pão integral com molho de tomate e mussarela)	Suco de Acerola c/ morango Biscoitos integrais de cacau, aveia e mel	Seleção de frutas (manga, banana, melão e tangerina) com mel de abelhas	Suco de Maracujá com couve e limão Pão integral de batata doce com pasta de queijo	Café pingado no leite Cuscuz Amanteigado
ALMOÇO	Salada de alface e tomate Bife acebolado Arroz com couve flor Feijão com inhame	Chuchu, cenoura e beterraba em palitos Frango em iscas acebolado Arroz com cenoura Feijão com batata doce	Beterraba, chuchu e milho Estrogonofe de carne Arroz branco Feijão com batata doce Batata palha	Souflê com repolho, chuchu e cenoura Bolinhas de peixe assadas no forno Arroz com brócolis Feijão com jerimum	Souflê de vegetais Carne de sol á Nordestina Baião de dois ou Arroz branco
	Abacaxi	Mamão	Goiaba	Melancia	Laranja / Mousse de doce de leite
LANCHE	Frutas variadas (Abacaxi, mamão, banana e goiaba) com leite em pó	Suco de manga Mini Pão de queijo	Suco de Uva Pão de coco com requeijão	Suco de cajá Muffim de frutas	Mix de frutas com (Melancia, manga, banana e uvas) com gelatina de frutas
JANTAR	Coxinhas de frango assadas com farofa Arroz com brócolis e couve flor	Risoto Maria Isabel com vegetais	Creme de galinha com vegetais Arroz branco com cenoura e chuchu	Parmegiana de carne moída Arroz ovelhinha com cenoura	Farofinha de peito de frango e coração Arroz com brócolis
	Melão	Laranja	Uvas	Tangerina	Abacaxi

* Os doces nas sobremesas, serão servidos 1 vez por semana e para alunos a partir do infantil 4;

** Granola será servida apenas para crianças a partir do Infantil 4;

*** Alergias e intolerâncias alimentares serão respeitadas;