

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 Isclas bovinas c/ batata palito de forno Feijão preto Arroz com brócolis	Salada de acelga com frutas Sobrecoca 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 Mini pão de queijo	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	Omelete de carne com queijo e vegetais Arroz com cenouras	Yakissoba de frango (Macarrão, frango, vegetais, molho de tomate e molho de soja)	Escondidinho de carne com purê couve-flor Arroz com cenoura e chuchu	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 Pão integral de batata doce com pasta de queijo	Frutas variadas (Manga, banana, melão e maçã) com gelatina natural de frutas	Suco de acerola e manga Biscoitos integrais de aveia e mel	Suco de laranja, tangerina e abacaxi Mini pão de queijo
ALMOÇO	Alface americana com cenoura ralada e tomate Bife ao molho Arroz com repolho Feijão temperado Purê de jerimum e batata	Repolho refogado com couve Vatapá Kids Arroz branco Feijão preto com cenoura Batata palha	Acelga, pepino, tomate e passas Espaguete com carne moída ao molho de vegetais	Alface, rúcula e manga Coxas de frango cozidas com vegetais Arroz branco Feijão com espinafre Farofa de cuscuz	Souflê 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 Brownie nutritivo	Leite com cacau cremoso Tapioquinha amanteigada	Suco de Abacaxi e maracuja Pãozinho delícia com patê de frango	Mix de frutas (Melancia, manga, banana e uvas) com mel de abelhas
JANTAR	Isclas de frango empanadas ao forno Arroz com cenoura e chuchu	Parmegiana de carne moída Arroz com cenoura	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	Laranja

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 Torradas amanteigadas com geleia de frutas	Festival de frutas (Manga, maçã, banana e melancia) com gelatina natural de frutas
ALMOÇO	Salada crua de repolho, tomate, cenoura temperados Estrogonofe de frango Arroz crocante Feijão com maxixe	Alface, tomate e pepino Fritada de carne com ovos Arroz com chuchu Feijão preto com jerimum	Chuchu, batata e cenoura com maionese de ovos cozidos Filé de frango grelhado Arroz com brócolis Feijão temperado	Alface, beterraba ralada e milho Almôndegas de carne ao molho de vegetais Arroz simples Feijão temperado Purê misto	Vagem, couve flor e chuchu temperados Sobrecoxas assadas Baião de dois ou arroz branco Farofinha de cenoura
	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 laranja, limão e cenoura Carioquinha com carne moída e ovos mexidos	Suco de Goiaba e limão Pão de queijo com chia
JANTAR	Yakissoba de carne com vegetais (Macarrão, carne, vegetais e molho de tomate e soja)	Lasanha de frango com vegetais	Mini Hamburguer de carne com linhaça Batata palito de forno Arroz com cenouras	Canja de galinha com molho de vegetais	Escondidinho de carne de sol com purê de batatas e jerimum Arroz com ervilhas
	Abacaxi	Melão	Mamão	Tangerina	Uva

SEMANA 4

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
LANCHE	Suco de caju Pão de batata recheado com frango	Suco de Acerola c/ morango Biscoitos integrais de cacau, aveia e mel	Seleção de frutas (manga, banana, melão e tangerina) com mel de abelhas	Café pingado no leite Cuscuz Amanteigado	Suco de Maracujá com couve e limão Pãozinho integral macaxeira com patê de ricota
ALMOÇO	Salada de alface e tomate Bife acebolado Arroz com couve flor Feijão com inhame	Chuchu, cenoura e beterraba em palitos Filé de frango empanado ao forno Arroz branco Feijão com batata doce	Beterraba, chuchu e milho Estrogonofe de carne Arroz branco Feijão com batata doce Batata palha	Repolho, chuchu e cenoura Bolinhas de peixe assadas no forno Arroz com brócolis Feijão preto	Suflê 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 Pão de coco com requeijão	Suco de Uva Muffim de frutas e aveia	Suco de cajá Pão pizza integral (pão integral com molho de tomate e mussarela)	Mix de frutas com (Melancia, manga, banana e uvas) com gelatina de frutas
JANTAR	Farofinha de peito de frango e coração Arroz com brócolis	Espaguete com almôndegas de carne e molho de vegetais	Creme de galinha com vegetais Arroz branco com cenoura e chuchu	Risoto Maria Isabel com vegetais	Coxinhas de frango assadas com farofa Arroz com brócolis e couve flor
	Melão	Laranja	Uvas	Tangerina	Abacaxi

*** Alergias e intolerâncias alimentares serão respeitadas;