

REFEIÇÕES	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
LANCHE MANHÃ	Suco de goiaba Biscoito de arroz *Maçã	Suco de cajá Melancia e melão	Suco de maracujá Melão + manga + abacaxi	Suco de caju Pão integral sem leite com patê caseiro de frango	Suco de graviola Frutas variadas
ALMOÇO	Frango ao forno com batatas Arroz com brócolis Feijão mulatinho Salada de alface e tomate em rodelas	Picadinho de carne ao molho com verduras e legumes Macarrão refogado Feijão preto	Fricassê de Frango com verduras, legumes e milho Arroz colorido(beterraba) Feijão carioca Farofa com cenoura	Tirinhas de carne aceboladas Macarrão refogado Feijão preto Saladas variadas	Frango cozido com legumes Arroz Branco com cenoura Feijão mulatinho com abóbora Purê de batatas sem leite
SOBREMESA	Tangerina ou melancia	Abacaxi em rodelas	Cubinhos de manga	Din din caseiro	Banana
LANCHE TARDE	Suco de maracujá Melão e mamão	Suco de acerola Banana e pêra	Suco de caju Biscoito de arroz *Laranja	Suco de abacaxi Tapioca com Becel Opcional: chia	Suco de cajá Bolo de laranja
JANTAR	Picadinho de carne ao molho com legumes Macarrão parafuso ou espaguete Salada de alface e tomate	Peito de frango ao molho de tomate caseiro, com cenoura e beterraba cozidas Arroz colorido	Sopa de feijão com verduras, legumes e macarrão	Maria Isabel com verduras e legumes	Carne moída refogado com verduras e legumes Macarrão espaguete

- *Cardápio sujeito a alteração mediante a disponibilidade de alimentos e aceitação das crianças.*
- *Comunicado importante para as famílias:*
O Café da Manhã é a principal refeição e de inteira responsabilidade dos pais ou responsáveis. Deve ser oferecido a criança do Super Integral uma ceia em casa, após o horário da escola. A refeição em família é importante emocionalmente e nutritivamente.

❖ Alunos com alergias ou intolerâncias, procurar a Nutricionista da Escola com Exames, orientações e atestado médico da pediatra atualizado.

Obs: os sucos do Berçário e Infantil I são servidos com ausência de açúcar.



Giovanna Monteiro
CRN: 1763



REFEIÇÕES	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
LANCHE MANHÃ	Suco de acerola Biscoito sem leite *Melão	Suco de abacaxi Bolo de maracujá com redução de açúcar	Suco de caju Festival de frutas (Melancia, banana e manga)	Suco de laranja Biscoito de arroz	Festival da Fruta
ALMOÇO	Tirinhas de carne ao molho Macarrão refogado Feijão carioca Farofa de ovos Arroz branco	Frango com verduras e legumes Arroz Integral ou com brócolis Feijão mulatinho Macaxeira cozida Tomate picadinho	Carne moída ao molho com verduras e legumes Baião de dois(feijão verde ou branco) Saladas variadas	Tulipas de frango ao forno Macarrão parafuso ou espaguete Feijão carioca com espinafre Arroz branco	Feijoada light com carne de sol, verduras e legumes Arroz Branco Farofa de cuscuz com ovos Batata e cenoura cozidas
SOBREMESA	Pêra	Gelatina de suco de fruta	Gelatina de suco de fruta	Din din caseiro	Gomos de laranja ou uvas
LANCHE TARDE	Suco de acerola Banana e maçã	Suco de maracujá Cuscuz com ovos	Suco de goiaba Biscoito sem leite Abacaxi em rodela	Suco de abacaxi Frutas variadas	Suco de cajá Pão integral sem leite com Becel
JANTAR	Arroz branco e integral Frango desfiado ao molho com cenoura ralada e batata cozida	Strogonoff de carne com verduras e legumes sem leite Arroz branco	Macarrão suculento(sem leite) com creme de frango com verduras e legumes	Bife de panela ao sugo com cenoura Arroz branco ou colorido	Canja de frango com verduras e legumes

- *Cardápio sujeito a alteração mediante a disponibilidade de alimentos e aceitação das crianças.*
- *Comunicado importante para as famílias:*
O Café da Manhã é a principal refeição e de inteira responsabilidade dos pais ou responsáveis. Deve ser oferecido a criança do Super Integral uma ceia em casa, após o horário da escola. A refeição em família é importante emocionalmente e nutritivamente.

❖ Alunos com alergias ou intolerâncias, procurar a Nutricionista da Escola com Exames, orientações e atestado médico da pediatra atualizado.

Obs: os sucos do Berçário e Infantil I são servidos com ausência de açúcar.

