



| Cardápio 1 | | | | | |
|----------------|---|--|---|---|--|
| 1º e 3º semana | | | | | |
| Refeições | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
| Lanche | Suco de beterraba com abacaxi Biscoito integral | Festival de Fruta Manga Banana | Suco de goiaba Torradinhas | Festival de fruta Melancia Mamão | Vitamina de frutas Biscoito de polvilho |
| Almoço | Frango ao molho com legumes, arroz com cenoura e feijão. Salada de alface e tomate picados com cenoura ralada | Carne em cubinhos com batata inglesa, cenoura, beterraba, chuchu, salsinha, arroz e feijão especial. | Filé de frango com batata doce, couve-flor, arroz, macarrão e feijão. Purê de abóbora | Carne moída com macaxeira, espinafre e feijão. Salada de repolho e brócolis | Frango xadrez com abóbora, vagem, farofa de cuscuz e macarrão. Salada de repolho e abobrinha ou beterraba ralada |
| Lanche | Maçã em cubinhos com manga ou suco de manga com rosquinhas | Bolos variados Suco de melancia | Saladinha de frutas | Suco de acerola com cenoura Sanduíche integral | Mini pizza caseira Suco de goiaba |
| Jantar | Sopa de frango com macarrão, verduras, legumes e torradas | Sopa de feijão com macarrão, verduras e legumes | Frango ensopado com verduras e legumes, purê de abóbora e arroz | Risoto de carne com verduras e legumes | Canja de frango com macarrão, verduras e legumes |

| Cardápio 2 | | | | | |
|----------------|--|---|--|---|--|
| 2º e 4º semana | | | | | |
| Refeições | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
| Lanche | Suco de manga Rosquinhas | Festival de frutas Manga Maçã | Suco de acerola com laranja Torradinhas | Pipoca Suco de melancia | Vitamina de frutas Biscoito integral |
| Almoço | Carne moída com abobrinha, purê de inhame, arroz e feijão Salada de batata e cenouras cozidas | Frango cozido com macaxeira, beterraba, salsinha, arroz e macarrão Salada de Pepino e tomate | Picadinho de carne com chuchu, purê de batata, feijão e arroz colorido | Creme de frango com milho, verduras e legumes, arroz com cenoura e feijão Salada de acelga e beterraba | Carne ao molho com verduras, legumes, purê de abóbora, arroz e feijão especial |
| Lanche | Saladinha de frutas ou suco de laranja com cenoura e biscoito integral | Cuscuz Suco de goiaba | Frutas sortidas no palito ou em formatos divertidos | Suco de frutas Pão de queijo | Tapioca ou crepioca Suco de acerola |
| Jantar | Risoto de carne moída, com verduras e legumes | Canja de frango com arroz, macarrão, verduras e legumes | Sopa de carne com macarrão, verduras, legumes e torradas | Risoto de frango com ovos cozidos, verduras e legumes | Maria Isabel com milho, verduras e legumes |

O Café da Manhã é a principal refeição e de inteira responsabilidade dos pais ou responsáveis.

OBS: Alunos que possuam alergias ou intolerâncias, procurar a Nutricionista da Escola com

Exames, orientações e atestado médico do pediatra responsável.

Elaborado por: Anna Paula Gonçalves - Nutricionista CRN: 12975