

REFEIÇÕES	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
LANCHE MANHÃ	Suco de manga Biscoito integral *pêra	Suco de caju Bolos variados (com redução de açúcar)	DIA DA FRUTA 	Limonada Inf l: suco de goiaba Torradinhas de pão integral caseira com orégano *Maçã	Festival de frutas (Melancia, banana e laranja)
ALMOÇO	Frango ao forno com batatas Arroz branco refogado Feijão mulatinho Salada de alface e tomate em rodela	Carne moída refogada com verduras e legumes Macarrão espaguete refogado Feijão preto Purê de batatas	Fricassê de Frango sem creme de leite Arroz Branco com milho Feijão carioca com abóbora Beterraba e cenoura cozida em cubinhos	Assado de panela com legumes e rodela de tomate Macarrão refogado Feijão de corda temperado	Grelhado de frango Arroz Branco com cenoura Feijão mulatinho Brócolis e chuchu cozido no vapor
SOBREMESA	Melancia	Rodela de Banana	Din din caseiro	Gomos de Tangerina	Cubos de abacaxi
LANCHE TARDE	Suco de maracujá Pão de queijo	Suco de goiaba Tapiquinha com queijo *Maçã	Suco de cajá Pizza caseira de frango	Sanduíche integral de queijo quente *manga	Suco de maracujá Cuscuz com ovo
JANTAR	Maria Isabel Suculento(arroz branco, picadinho de carne ao molho com verduras e legumes)	Omelete de frango com verduras e legumes Arroz colorido	Sopa de feijão com macarrão argolinha Torrinhas	Risoto de frango Alface e cenoura picadinha	Macarronada suculenta com carne moída, verduras, legumes e molho de tomate caseiro

Cardápio sujeito a alteração mediante a disponibilidade de alimentos.

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

Alunos que possuam alergias ou intolerâncias, procurar a Nutricionista da Escola com exames e avaliações do Pediatra responsável.



REFEIÇÕES	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
LANCHE MANHÃ	Banana e manga Aveia em flocos finos	Suco de goiaba Biscoito integral *maçã	Suco de caju Pão de leite amanteigado	DIA DA FRUTA 	Suco de maracujá Pão de queijo *Pêra
ALMOÇO	Almondegas de carne com legumes cozidos Macarrão penne refogado Feijão carioca Salada de tomate e alface	Frango com verduras e legumes Arroz branco refogado Feijão mulatinho Macaxeira grelhada.	Filé de peixe cozido com verduras e legumes Arroz com brócolis Feijão de corda	Tirinhas de frango ao forno ao suco de laranja Inf I: frango desfiado Arroz ovelhinha (branco e integral) Feijão carioca	Carne Trinchada Macarrão espaguete Feijão Preto temperado Farofa de cuscuz Batata doce e cenoura cozido
SOBREMESA	Gomos de laranja	Pedaços de Mamão	Maçã fatiada	Gomos de Tangerina	Din din caseiro
LANCHE TARDE	Suco de cajá Crepioça ou tapioca de queijo	Suco de acerola Cuscuz amanteigado	Suco de abacaxi Bolos variados (com redução de açúcar)	Suco de manga Biscoitos variados *banana e mamão	Suco de laranja com acerola Pão de leite com ovos mexidos *Banana
JANTAR	Arroz colorido Mexidinho de frango e ovo Couve flor ao forno	Stroganoff de carne com verduras e legumes, sem creme de leite Arroz com cenoura ralada	Panquecas de frango com molho caseiro de legumes e macarrão parafuso refogado	Sopa de feijão com verduras e legumes Torradas caseiras	Frango desfiado com arroz e milho Purê de batata com abóbora

Cardápio sujeito a alteração mediante a disponibilidade de alimentos.

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

Alunos que possuam alergias ou intolerâncias, procurar a Nutricionista da Escola com exames e avaliações do Pediatra responsável.



Giovanna Monteiro Nutricionista CRN 17631

