

REFEIÇÕES	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
LANCHE MANHÃ	Suco de graviola Frutas variadas Biscoitos salgados*	Suco de cajá Torrada de pão integral	Iogurte Suco de caju/ Melão + manga Opcional: granola	Suco de maracujá Pão de leite com queijo	Suco de goiaba Biscoito integral *Maçã
ALMOÇO	Frango ao forno com batatas e cenouras Arroz integral + branco com brócolis Feijão mulatinho Salada de alface e tomates	Picadinho de carne ao molho com verduras e legumes Macarrão refogado Purê de batatas 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 Couve flor no vapor Rodelas de tomate.	Frango cozido com verduras e legumes Arroz Branco com cenoura Feijão mulatinho com abóbora Purê de batatas
SOBREMESA	Tangerina ou melancia	Abacaxi em rodelas	Cubinhos de mamão	Din din caseiro(suco)	Banana
LANCHE TARDE	Suco de maracujá Pão carioquinha com ovos mexidos *Melão	Suco de acerola Peta *Banana e pera Opcional: leite em pó	Suco de acerola Pão de queijo *Gomos de laranja ou melancia	Suco de abacaxi Tapioca amanteigada ou com queijo Opcional: chia	Suco de cajá Bolo de laranja ou maracujá(com redução de açúcar)
JANTAR	Picadinho de carne ao molho com verduras e legumes Macarrão parafuso ou espaguete Salada de alface e tomate	Peito de frango desfiado ao molho de tomate caseiro Arroz colorido Saladas variadas	Sopa de feijão com verduras, legumes e macarrão Torrada integral	Maria Isabel colorido 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. Obs: os sucos do Infantil I são servidos com ausência de açúcar.

• **Comunicado importante para as famílias:**

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

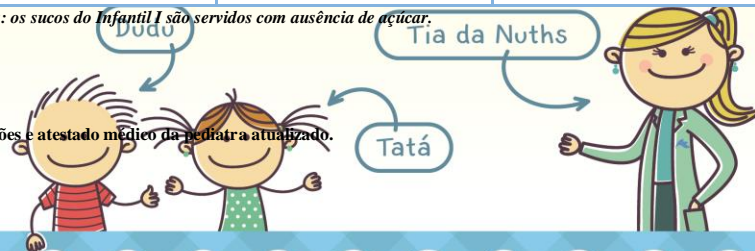
Deve ser oferecido a criança do Super Integral uma ceia em casa, após o horário da escola.

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.

Giovanna Monteiro - CRN: 1763

Nutricionista



REFEIÇÕES	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
LANCHE MANHÃ	Frutas variadas Limonada Biscoitos salgados*	Suco de abacaxi Bolo de laranja ou maracujá (com redução de açúcar)	Festival de frutas (Melancia, banana e manga) Opcional: Iogurte ou granola	Suco de caju Sanduiche quente de queijo	Suco de acerola Biscoito doce ou Peta *Banana em rodela
ALMOÇO	Tirinhas de carne ao molho Macarrão refogado Feijão carioca Farofa de ovos Legumes no vapor	Frango com verduras e legumes Arroz Integral + arroz branco com brocolis 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 Arroz branco com brócolis* Tomate picadinho	Feijoada ligh com carne de sol, verduras e legumes Arroz Branco Farofa de cuzuz com ovos Batata e cenoura cozidas
SOBREMESA	Melão	Gelatina de suco de fruta	Mamão em cubos	Din din caseiro	Gomos de laranja
LANCHE TARDE	Iogurte ou suco de caju com pedacinho de frutas *Pipoca	Suco de maracujá Cuscuz com ovos	Suco de goiaba Biscoitos variados sem recheio *Abacaxi em rodela	Suco de abacaxi Bolo de cenoura ou de frutas	Suco de cajá Pão de leite com carne moída ou patê de frango
JANTAR	Arroz integral ou com brócolis Frango desfiado ao molho com cenoura ralada e batata cozida	Strogonoff de carne com verduras e legumes Arroz branco	Macarrão suculento com creme de frango com verduras e legumes	Bife de panela ao sugo com cenoura Arroz branco refogado.	Canja de frango com verduras e legumes Torradinhas

Cardápio sujeito a alteração mediante a disponibilidade de alimentos e aceitação das crianças. Obs: os sucos do Infantil I são servidos com ausência de açúcar.

- **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.

Giovanna Monteiro - CRN: 1763

Nutricionista

