

DIA	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
03	BANANA, SUCO DE CAJU E MINI FILÃO COM REQUEIJÃO/MANTEIGA	ARROZ E FEIJÃO, PEIXE ASSADO COM LEGUMES, PURÊ DE BATATA E MANDIOQUINHA, SALADA DE ALFACE E TOMATE	MANGA, SUCO DE MARACUJÁ E OVO MEXIDO
04	MAÇÃ, SUCO DE LARANJA E BOLO DE CENOURA	ARROZ E FEIJÃO, OVO DE FORNO COM ESPINAFRE, CABOTIA E SALADA DE REPOLHO	MAMÃO SUCO DE CAJU E MINI FILÃO COM QUEIJO
05	MELANCIA, SUCO DE MARACUJÁ E PANQUECA DE MAÇÃ	ARROZ E FEIJÃO, FRANGO PICADINHO COM MOLHO DE CENOURA, BERINJELA ASSADA E SALADA DE TOMATE	BANANA, SUCO DE LARANJA E BOLO DE MILHO
06	MELÃO, SUCO DE LARANJA E PÃO COM CARNE	ARROZ E FEIJÃO, HAMBURGUER CASEIRO COM CENOURA RALADA, CREME DE MILHO E SALADA DE BETERRABA	MAÇÃ, SUCO DE UVA E BISCOITO DE POLVILHO
07	SALADA DE FRUTAS, SUCO E UVA E BISCOITO DE POLVILHO	MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO AO MOLHO DE TOMATES FRESCOS ENRIQUECIDO COM CENOURA E BETERRABA E MIX DE LEGUMES	SALADA DE FRUTAS, SUCO DE CAJU E PÃO DE LEITE COM REQUEIJÃO/MANTEIGA
10	MANGA, SUCO DE MARACUJÁ E BISCOITO DE POLVILHO	ARROZ E FEIJÃO, OVO DE FORNO, REPOLHO REFOGADO COM CENOURA E SALADA DE CHUCHU	MELANCIA, SUCO DE LARANJA E MINI FILÃO COM REQUEIJÃO/MANTEIGA
11	ABACAXI, SUCO DE LARANJA E OVO DE FORNO	ARROZ E FEIJÃO, ESTROGONODE DE FRANGO, BATATA EM PALITOS ASSADA E SALADA DE FOLHAS	MELÃO, SUCO DE UVA E BOLO DE LARANJA
12	BANANA COM AVEIA, SUCO DE UVA E BOLO DE CACAU	ARROZ E FEIJÃO, PEIXE ASSADO COM LEGUMES, PURE DE CABOTIA E SALADA DE TOMATE DE REPOLHO	GOIABA, SUCO DE MARACUJÁ E PANQUECA DE MAÇÃ
13	MAMÃO SUCO DE CAJU E PANQUECA DE BANANA	ARROZ E FEIJÃO, HAMBURGUER NO FORNO COM ESPINAFRE, CREME DE MILHO E SALADA DE ABOBRINHA RALADA COM TOMATE	MAÇÃ, SUCO DE UVA E PÃO COM CARNE
14	SALADA DE FRUTAS, SUCO DE LARANJA E MINI FILÃO COM QUEIJO	MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO AO MOLHO DE TOMATES FRESCOS ENRIQUECIDO COM CENOURA E BETERRABA SALADA DE BRÓCOLIS	SALADA DE FRUTAS, SUC DE CAJU E BISCOITO DE POLVILHO
17	MAÇÃ, SUCO DE UVA E MINI FILÃO COM REQUEIJÃO/MANTEIGA	ARROZ E FEIJÃO, CARNE DE PENELA COM LEGUMES, MANDIOCA COZIDA E SALADA DE ALFACE E ACELGA	MANGA, SUCO DE CAJU E OVO MEXIDO
18	GOIABA, SUCO DE LARANJA E BOLO DE MILHO	ARROZ E FEIJÃO, FRANGO ENSOPADO, POLENTA E SALADA DE PEPINO E TOMATE	BANANA, SUCO DE UVA E MINI FILÃO COM QUEIJO
19	MELANCIA, SUCO DE CAJU E PANQUECA DE BANANA	ARROZ E FEIJÃO, OVO DE FORNO, COUVE FLOR REFOGADA E SALADA DE REPOLHO	MAÇÃ, SUCO DE LARANJA E BISCOITO DE POLVILHO
20	SEM AULA		
21	SEM AULA		
24	PERA, SUCO DE UVA E OVO DE FORNO	ARROZ FEIJÃO, FRANGO COM LEGUMES, POLENTA E SALADA DE FOLHAS VERDE	MAÇÃ, SUCO DE LARANJA E MINI FILÃO C/ REQUEIJÃO/MANTEIGA
25	ABACATE, SUCO DE CAJU E BOLO DE LARANJA	ARROZ FEIJÃO, OVO DE FORNO, CABOTIA QUIABO ASSADO E SALADA DE BETERRABA	BANANA, SUCO DE MARACUJÁ E BISCOITO DE POLVILHO
26	BANANA COM AVEIA, SUCO DE LARANJA E MINI FILÃO COM QUEIJO	ARROZ E FEIJÃO, HAMBURGUER DE CARNE, BATATA DOCE ASSADA E SALADA DE PEPINO E BRÓCOLIS	MELANCIA, SUCO DE UVA E BOLO DE CACAU
27	MAÇA, SUCO DE MARACUJA E PANQUECA DE BANANA	ARROZ E FEIJÃO, FRANGO ASSADO E ABOBRINHA REFOGADA C/ FAROFA E SALADA DE CHUCHU	GOIABA, SUCO DE CAJU E PÃO COM CARNE
28	SALADA DE FRUTAS, SUCO DE CAJU E BISCOITO DE POLVILHO	MACARRÃO COM CARNE MOIDA AO MOLHO DE TOMATES FRSCOS ENRIQUECIDO COM CENOURA E BETERRABA, LEGUMES ASSADOS	SALADA DE FRUTAS, SUCO DE LARANJA E PANQUECA DE MAÇÃ E CENOURA

Os nossos cardápios são elaborados e preparados pela nutricionista e cozinheira dentro da nossa escola.

Os alimentos estão sujeitos a alterações/substituições podem ser ajustados conforme a disponibilidade e frescor das frutas, legumes e vegetais da estação.

No dia de massa temos sempre a opção do arroz e feijão.

Natali Adriana Miquelino dos Reis -

CRN 33990

Nutricionista responsável