

ALMOÇO – FUNDAMENTAL E MÉDIO

	Segunda-Feira 16/03/2020	Terça-feira 17/03/2020	Quarta-feira 18/03/2020	Quinta-feira 19/03/2020	Sexta-feira 20/03/2020
OPÇÕES DE ARROZ	Arroz Colorido Arroz integral	Arroz Branco Arroz integral	Arroz Colorido Arroz Integral com milho	Arroz Branco com cenoura Arroz Integral	Arroz Colorido Arroz integral
LEGUMINOSA	Feijão Carioca	Feijão Nutritivo	Feijão Preto	Feijão Carioca	Feijão Carioca
SUCO DE POLPA	Laranja/Abacaxi	Laranja/Goiaba	Laranja/Maracujá com Gengibre	Laranja/Manga	Laranja/ Manga
Prato Principal	Peito de Frango assado ao molho de Laranja	Carne em Cubos com Legumes	Feijoada Light	Yakissoba de Frango com Legumes	Tomate recheado com Frango e Parmesão
	Bife grelhado com Azeitonas	Escondidinho de Frango	Flé de Frango grelhado	Bife grelhado com cebolas roxas laminadas	Carne assada com Mandioca ao molho
GUARNIÇÃO	Baião de Dois	Cenoura com Brócolis no Vapor	Farofa Rica	Chuchu com Hortelã	Creme de Espinafre
SALADAS	Agrião com tomate em rodela/ Pepino Agridoce	Alface Crespa com Laranja em rodela/ Beterraba cozida Acebolada	Rúcula com Alface lisa/Vinagrete	Alface mimosa com tomate cereja/ Salada Crocante	Alface Lisa com Alface Crespa/ Batata Bolinha ao Vinagrete
MOLHO PARA SALADAS	Mostarda, Azeite, Vinagre e Gergelim Branco	Ervas, Azeite, Vinagre e Quinoa	Rose, Azeite, Vinagre e Gergelim Preto	Verde, Azeite, Vinagre e Linhaça Dourada	Hortelã, Azeite, Vinagre e Mix de Sementes
SOBREMESA	Abacaxi em rodela com Hortelã e Morangos	Doce de Banana/ Fruta da Época	Laranja cortada	Duo de Frutas	Brigadeiro Cremoso/ Fruta da Época

	Segunda-Feira 16/03/2020	Terça-feira 17/03/2020	Quarta-feira 18/03/2020	Quinta-feira 19/03/2020	Sexta-feira 20/03/2020
LANCHE	Cereal Monte seu lanchinho com pão de leite com peito de peru e cream cheese	Mini Enroladinho de Frios Mini Egg	Bisnaguinha com Requeijão Torrada integral com geleia	Monte seu lanchinho nutritivo com pão de forma integral, mussarela, alface e tomate Biscoito de Leite	Mini Broinha de Milho Cream Cracker com polenguinho
	Manteiga, Geleia, Polenguinho e Mel	Cream Cheese, Geleia Manteiga e Mel	Manteiga, Geleia, Cream Cheese e Mel	Manteiga, Geleia, Mel e Requeijão	Cream Cheese, Geleia, Manteiga e Mel
BEBIDA	Leite Puro	Leite com Achocolatado	Leite com Ovomaltine	Vitamina de Frutas	Café com Leite
FRUTAS	Melão fatiado com Kiwi	Maçã Vermelha	Mamão meia lua com Granola	Banana, Aveia e Mel	Uva Thompson com Melão
SUCO DE POLPA	Suco de Manga	Suco de Uva	Suco de Morango	Suco de Abacaxi com Hortelã	Suco de Laranja

	Segunda-Feira 16/03/2020	Terça-feira 17/03/2020	Quarta-feira 18/03/2020	Quinta-feira 19/03/2020	Sexta-feira 20/03/2020
LANCHE	Bolo Caseiro/ Mini baguete de parmesão com polenguinho	Lanchinho misto quente/ Mix de Castanhas do Pará e de Caju	Lanchinho Carne Louca/ Saladinha tropical	Torta Caseira/Pipoca	Pão de Queijo assado/ Barrinha de Cereais
FRUTA	Ameixa	Abacaxi em rodela com Morangos	Melão com Mangas	Pera	Salada de Frutas
Bebida	Suco de Melancia	Suco de Manga	Suco de Abacaxi	Suco de Maracujá	Suco de Goiaba

Nutricionistas: Priscila Pilon CRN: 26.001/Caroline Carvalho CRN: 53.722



DEVIDO À NOSSA PREOCUPAÇÃO COM A QUALIDADE DOS PRODUTOS OFERECIDOS, O CARDÁPIO ESTÁ SUJEITO A ALTERAÇÕES, PRINCIPALMENTE COM RELAÇÃO A FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS.

