

ALMOÇO – FUNDAMENTAL E MÉDIO

		03/11 Segunda-Feira	04/11 Terça-Feira	05/11 Quarta-Feira	06/11 Quinta-Feira	07/11 Sexta – Feira
PRATO BASE		Arroz /Feijão carioca	Arroz / Feijão preto	Arroz /Feijão carioca nutritivo	Arroz /Feijão	Arroz /Feijão carioca
OPÇÃO DE PRATO BASE		Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral
SUCO DE POLPA		Laranja /Tangerina	Laranja/Morango	Laranja/Uva	Laranja/Limão	Laranja/Caju
PRATO PRINCIPAL	OPÇÃO 1	Bife grelhado	Filé de Frango grelhado	Moqueca de cação	Bife acebolado	Coxa assada
	OPÇÃO 2	Macarrão bolonhesa	Escondidinho de carne seca	Bife a pizzaiolo	Espetinho misto (Frango com linguça)	Panqueca de carne moída
GUARNIÇÃO		Espinafre refogado	Creme de milho	Brócolis ao vapor	Farofa	Abobora com ervilha
SALADAS	OPÇÃO 1	Alface	Repolho bicolor	Rúcula com manga	Alface crespa com quinoa	Mix de folhas verdes
	OPÇÃO 2	Beterraba ralada	Presunto com ervilha	Pepino em palito com iogurte	Vinagrete	Batata doce
	OPÇÃO 3	Cenoura baby com pepino	Tomate meia lua	Berinjela italiana	Maionese de legumes	Tomate em rodela
MOLHOS PARA SALADAS		Mostarda com mel	Ervas	Mix de sementes	Limão	Manjeriço
SOBREMESA		Abacaxi	Doce de abobora com Chantily	Banana	Laranja	Creme de abacate

CAFÉ DA MANHÃ

		03/11 Segunda-Feira	04/11 Terça-Feira	05/11 Quarta-Feira	06/11 Quinta-Feira	07/11 Sexta – Feira
LANCHE	PÃO	Mini Pão de Azeitonas/ Duo de mini pão francês	Duo de mini pão francês	Mini baguete de parmesão/ Duo de mini pão francês	Mini pão preto/ Duo de mini pão francês	Cereal/ Duo de mini pão francês
	COMPLEMENTO	Queijo branco/Manteiga/Geleia	Cream Cheese Manteiga/Geleia	Peito de Peru Manteiga/Geleia	Polenguinho/Manteiga/Geleia	Manteiga/Geleia
BEBIDA		Leite com Ovomaltine	Danone de chocolate	Leite com chocolate	Iogurte de frutas	Leite
FRUTA		Mamão	Melancia	Uva	Banana	Melão
SUCO DE POLPA		Laranja	Manga	Tangerina	Acerola	Laranja

LANCHE DA TARDE

		03/11 Segunda-Feira	04/11 Terça-Feira	05/11 Quarta-Feira	06/11 Quinta-Feira	07/11 Sexta – Feira
LANCHE	OPÇÃO 1	Esfíha de carne	Pipoca salgada	Pão de Queijo	Lanche Natural	Bolinho de chocolate
	OPÇÃO 2		Cookie de baunilha		Biscoito doce	Torrada com cheddar
FRUTA		Tangerina	Banana	Melão	Mamão	Salada de Frutas
Bebidas		Morango	Tangerina	Abacaxi	Morango	Pêssego

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

Nutricionista: Priscila Pilon CRN: 26001