

ALMOÇO – FUNDAMENTAL E MÉDIO



		Segunda-Feira 11/03/2019	Terça-feira 12/03/2019	Quarta-Feira 13/03/2019	Quinta-Feira 14/03/2019	Sexta-Feira 15/03/2019
OPÇÕES DE ARROZ		Arroz Branco/ Arroz Integral	Arroz Colorido/ Arroz Integral	Arroz Branco/ Arroz Integral	Arroz Branco/ Arroz integral com lentilha	Arroz Colorido / Arroz integral
LEGUMINOSA		Feijão Carioca	Feijão Nutritivo	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Carioca
SUCO DE POLPA		Laranja/ Morango	Laranja/ Caju	Laranja/ Uva	Laranja/ Abacaxi	Laranja/ Goiaba
Prato Principal	OPÇÃO 1	Carne Assada ao Molho Escuro	Filé de Frango ao Molho de Laranja	Strogonoff de Frango	Frango Assado	Bife ao Molho Barbecue
	OPÇÃO 2	Espaguete à Parisiense	Torta Madalena de Carne	Linguíça Assada	Cubos de Carne à Moda do Chef	Frango a Rolê
GUARNIÇÃO		Brócolis Alho e Óleo	Abobrinha Refogada	Batata Palha	Legumes Salteados	Farofa Rica
SALADAS	OPÇÃO 1	Alface Crespa com Quinoa	Agrião com Tomate Cereja	Alface Americana com Morango	Rúcula com Manga	Acelga com Linhaça
	OPÇÃO 2	Legumes Temperados	Batata Bolinha ao Vinagrete	Tomate Meia Lua	Berinjela Temperada	Chuchu com Hortelã
	OPÇÃO 3	Beterraba ralada Agri doce	Pepino com Chia	Tabule	Cenoura com Vagem	Vinagrete
MOLHO PARA SALADAS		Mostarda	Ervas	Iogurte	Rose	Manjericão
SOBREMESA		Abacaxi com Hortelã	Sagu de Uva/ Fruta da Época	Pêssego	Pudim de Baunilha com Calda/ Fruta da Época	Salada de Frutas

		Segunda-Feira 11/03/2019	Terça-feira 12/03/2019	Quarta-Feira 13/03/2019	Quinta-Feira 14/03/2019	Sexta-Feira 15/03/2019
LANCHE	Pães	Pão de Mandioquinha/ Mini Pão Francês/ Mini Integral	Cereal/Mini francês/ Mini integral	Baguete de Parmesão/ Mini Francês/ Mini Integral	Brioche Integral /Mini francês/ Mini integral	Biscoito doce /Mini francês/Mini integral
	Complementos	Polenguinho, Manteiga, Geleia e Mel	Cream Cheese, Manteiga, Mel e Geléia	Peito de Peru, Mussarela Manteiga e Cream Cheese	Manteiga, Cream Cheese e Geleia	Manteiga, Cream Cheese, Mel
BEBIDA		Iogurte de Morango	Leite frio	Ovomaltine	Chá Mate	Café com Leite
FRUTAS		Melão com Mamão	Melancia	Banana, Aveia e Mel	Goiaba	Duo de Frutas
SUCO DE POLPA		Maracujá	Laranja	Abacaxi	Morango	Pêssego

		Segunda-Feira 11/03/2019	Terça-feira 12/03/2019	Quarta-Feira 13/03/2019	Quinta-Feira 14/03/2019	Sexta-Feira 15/03/2019
LANCHE	OPÇÃO 1	Chipa de Queijo	Bolo de Chocolate Caseiro	Mini Lanche Egg	Mix de Salgados Assados	Pão de Batata sabor Chocolate
	OPÇÃO 2	Muffin Caseiro	Polvilho	Broa de Milho	Barra de Cereal	Torrada com Requeijão
FRUTA		Tangerina	Ameixa	Melão	Uva Thompson com Pêssego	Laranja
Bebida		Suco de Acerola	Suco de Maracujá com Gengibre	Suco de Morango com Leite	Suco de Tangerina	Suco de Limão

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.

