

ALMOÇO – FUNDAMENTAL E MÉDIO



		Segunda-Feira 13/05/2019	Terça-feira 14/05/2019	Quarta-Feira 15/05/2019	Quinta-Feira 16/05/2019	Sexta-Feira 17/05/2019
OPÇÕES DE ARROZ		Arroz Colorido/ Arroz Integral	Arroz Branco/ Arroz Integral com cenoura	Arroz Branco/ Arroz integral com lentilha	Arroz Colorido/ Arroz integral	Arroz Branco/ Arroz Integral com coentro
LEGUMINOSA		Feijão Carioca	Feijão Nutritivo	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Carioca
SUCO DE POLPA		Laranja/ Abacaxi	Laranja/ Goiaba	Laranja/ Maracujá	Laranja/ Tangerina	Laranja/ Uva
Prato Principal	OPÇÃO 1	Escalope ao Molho Madeira	Peito de Frango Recheado ao Molho Laranja	Espaguete à Parisiense	Frango a Passarinho no forno	Bife à Francesa
	OPÇÃO 2	Filé de Frango com Azeitonas	Torta Madalena de Carne	Linguíça Assada Acebolada	Cubos de Carne com Cenoura e Batata	Peixe à Moda do Chef
GUARNIÇÃO		Virado de Abobrinha	Brócolis Gratinado	Chuchu na Salsa	Creme de Milho	Espinafre com Tomate Cereja
SALADAS	OPÇÃO 1	Agrião com Manga	Duo de Alface Mimosa com Roxa e Quinoa em grãos	Salada Verão	Alface Americana com Morangos	Acelga com Almeirão e Linhaça Dourada
	OPÇÃO 2	Salada Refrescante	Salada Crocante	Tomate com Atum	Soja ao Vinagrete	Couve flor com Cenoura Palito
	OPÇÃO 3	Maionese de Legumes	Vagem com Tomate Cereja	Beterraba Cozida Acebolada	Pepino com Rabanete	Abobrinha Temperada
MOLHO PARA SALADAS		Siciliano	Iogurte	Manjericão	Oriental	Italiano
SOBREMESA		Melão com Laranja	Sagu de Uva/ Fruta da Época	Goiaba Vermelha	Pudim de Baunilha com Calda/Fruta da Época	Melancia com Kiwi

		Segunda-Feira 13/05/2019	Terça-feira 14/05/2019	Quarta-Feira 15/05/2019	Quinta-Feira 16/05/2019	Sexta-Feira 17/05/2019
LANCHE	Pães	Bolinho de Chocolate Mini Francês com Parmesão e Mini Integral	Mini Roseta Doce Mini Francês e Mini Integral	Pão de Beterraba Mini Francês e Mini Integral	Cereal Mini Francês e Mini Integral	Pão De Coco Mini Francês e Mini Integral
	Complementos	Queijo Mussarela, Manteiga e Geleia	Cream Cheese, Manteiga e Geleia	Peito de Peru, Cream Cheese e Manteiga	Cream Cheese, Manteiga e Mel	Polenguinho, Manteiga e Geleia
BEBIDA		Ovomaltine	Iogurte de Morango	Chá Hibisco	Leite Puro	Café com Leite
FRUTAS		Duo de Maçãs	Melancia	Mamão com Carambola	Banana, Aveia e Mel	Pêssego
SUCO DE POLPA		Morango	Manga	Acerola	Caju	Laranja

		Segunda-Feira 13/05/2019	Terça-feira 14/05/2019	Quarta-Feira 15/05/2019	Quinta-Feira 16/05/2019	Sexta-Feira 17/05/2019
LANCHE	OPÇÃO 1	Lanche Natural com Baguete de Gergelim	Mix de Salgados assados	Pão de Queijo Assado	Bisnaguinha de Cenoura com Patê de Atum	Bolo Caseiro
	OPÇÃO 2	Rosquinhas de Coco e Leite	Milho Cozido	Barrinha de Cereais	Biscoito de Aveia e Mel	Torrada Com Requeijão
FRUTA		Abacaxi com Hortelã	Tangerina	Uva Thompson com Melão	Pêra	Salada de Frutas
Bebida		Vitamina de Morango	Suco de Abacaxi com Hortelã	Suco de Morango	Suco de Melancia com Água de Coco	Leite com Achiote

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, LEGUM

ES E VERDURAS.

