

ALMOÇO – FUNDAMENTAL E MEDIO

		Segunda-Feira 12/04	Terça-Feira 13/04	Quarta-Feira 14/04	Quinta-Feira 15/04	Sexta-Feira 16/04
ARROZ		Arroz/Arroz Integral	Arroz/Arroz Integral	Arroz colorido /Arroz Integral	Arroz/Arroz Integral colorido	Arroz/Arroz Integral
LEGUMINOSA		Feijão	Feijão Nutritivo	Feijão	Feijão Nutritivo	Feijão
SUCO POLPA		Laranja/Morango	Laranja/Caju	Laranja/Maracujá	Laranja/ Tangerina	Laranja / Uva
PRATO PRINCIPAL	OPÇÃO 1	Sobrecoxa Assada	Bife ao molho Barbecue	Peixe no Fubá	Filé de Frango grelhado	Estrogonofe de Frango
	OPÇÃO 2	Macarrão a bolonhesa	Iscas de Frango grelhado	Almondega ao sugo	Came em cubos	Came Assada
GUARNIÇÃO		Brócolis e couve flor sautee	Purê de Abobora	Creme de espinafre	Polenta	Batata palha
SALADAS		Alface Crespa	Couve com maga e molho de limão	Repolho com cenoura em lâmina	Alface americana	Mix de folhas com sementes
		Tomate em cubos com azeitonas	Beterraba cozida com cebola em rodela	Pepino agri doce	Vagem e cenoura	Abobrinha ralada
MOLHOS PARA SALADAS		Azeite e Vinagre	Azeite e Vinagre	Azeite e Vinagre	Azeite e Vinagre	Azeite e Vinagre
SOBREMESA		Abacaxi em rodela	Manjar de coco com calda /Frutas da época	Melão e Melancia	Gelatina de Uva/Frutas da época	Tangerina

LANCHE MANHÃ – FUNDAMENTAL E MEDIO

		Segunda-Feira 12/04	Terça-Feira 13/04	Quarta-Feira 14/04	Quinta-Feira 15/04	Sexta-Feira 16/04
LANCHE	PÃO	Ovo mexido/Duo de pães francêss	Bisnaguinha de leite com polenguinho	Mini pão de queijo/Banana, aveia e Mel	Ovo mexido/Mini Baguete	Cereal com Leite/Mini roseta
	COMPLEMENTO	Manteiga / Geleia	Manteiga / Geleia	Manteiga / Geleia	Manteiga / Geleia	Manteiga / Geleia
BEBIDA		Leite c/ Ovomaltine	Café com Leite	Iogurte	Leite Puro	Achocolatado
FRUTA		Mamão	Maça	Pera	Duo de Melão	Duo de Goiaba
SUCO POLPA		Uva	Laranja	Goiaba	Morango	Tangerina

LANCHE TARDE – FUNDAMENTAL E MEDIO

		Segunda-Feira 05/04	Terça-Feira 06/04	Quarta-Feira 07/04	Quinta-Feira 08/04	Sexta-Feira 09/04
LANCHE		Torta caseira salgada	Monte seu rap 10/Milho cozido	Pão de Batata assado/Saladinha de Palito de Cenoura e pepino	Waffer com mel ou manteiga	Bolo caseiro /Torrada com requeijão
FRUTA		Maça	Melancia com kiwi	Uva sem caroço com melão	Banana com aveia	Mexerica
BEBIDA		Suco de Tangerina	Suco de Uva	Suco de Morango	Suco de Acerola	Leite com chocolate