



As férias estão chegando! Então vamos decolar nestes três últimos dias, em refeições típicas de alguns países...

CARDAPIO SEMANAL

ALMOÇO – FUNDAMENTAL E MÉDIO						
		Segunda-Feira 28/06 Itália	Terça-Feira 29/06 Portugal	Quarta-Feira 30/06 Brasil	Quinta-Feira FÉRIAS	Sexta-Feira FÉRIAS
ARROZ		Arroz Branco colorido/Arroz Integral	Arroz Branco/Arroz Integral	Arroz Branco/Arroz Integral	**	**
LEGUMINOSA		Feijão	Feijão nutritivo	Feijão preto	**	**
SUCO DE POLPA		Laranja/ Uva	Laranja/Abacaxi com hortelã	Laranja/Maracujá	**	**
PRATO PRINCIPAL	OPÇÃO 1	Festival de Massas com 02 Molhos	Peixe a portuguesa	Feijoada Light	**	**
	OPÇÃO 2	Frango em cubos	Iscas de Frango acebolada	Filé de frango grelhado	**	**
GUARNIÇÃO		Seleta de Legumes	Purê de batata	Farofa e Couve refogada	**	**
SALADAS		Alface crespa	Mix de folhas	Alface roxa e crespa	**	**
		Berinjela Italiana	Ovo de Codoma	Vinagrete	**	**
MOLHOS PARA SALADAS		Azeite, sal e Vinagre	Azeite, sal e Vinagre	Azeite, sal e Vinagre	**	**
SOBREMESA		Pão de Mel /Frutas da Época	Uva, Morango e Melão	Laranja	**	**
LANCHE MANHÃ – FUNDAMENTAL E MÉDIO						
		Segunda-Feira 28/06	Terça-Feira 29/06	Quarta-Feira 30/06 Country	Quinta-Feira FÉRIAS	Sexta-Feira FÉRIAS
LANCHE	PÃO	Ovo Mexido	Mix de Cereais com leite/Torrada com polenguinho	Bolo de Fubá/Lanchinho de queijo	**	**
	COMPLEMENTO	Manteiga / Geleia/cream cheese	Manteiga / Geleia	Manteiga / Geleia	**	**
BEBIDA		Leite com café	Danone	Leite com Ovomaltine quente	**	**
FRUTA		Mamão com aveia	Banana e mel	Morango, kiwi e mamão	**	**
SUCO DE POLPA		Caju	Morango	Laranja	**	**
LANCHE TARDE – FUNDAMENTAL E MÉDIO						
		Segunda-Feira 28/06	Terça-Feira 29/06	Quarta-Feira 30/06 Country	Quinta-Feira FÉRIAS	Sexta-Feira FÉRIAS
LANCHE		Bisnaguinha com Nutella	Coxinha de Frango assada	Curau /Pão de queijo/Pipoca	**	**
FRUTA		Abacaxi em rodela	Melancia	Melancia e Melão Orange	**	**
BEBIDA		Suco de Limão	Achocolatado	Suco de tangerina	**	**