## CARDÁPIO SEMANAL

| ALMOÇO – INFANTIL E FUNDAMENTAL | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | **Segunda-Feira 05/10** | **Terça-Feira 06/10** | **Quarta-Feira 07/10** | **Quinta-Feira 08/10** | **Sexta-Feira 09/10 Evento Dia das Crianças** |
| **ARROZ** | | Arroz/Arroz Integral | Arroz/Arroz Integral | Arroz colorido /Arroz Integral | Arroz/Arroz Integral | Arroz colorido /Arroz Integral |
| **LEGUMINOSA** | | Feijão | Feijão Nutritivo | Feijão | Feijão nutritivo | Feijão |
| **SUCOS** | | Laranja/Abacaxi | Laranja/Caju | Laranja/Maracujá | Laranja/ uva | Laranja/ Manga |
| **PRATO PRINCIPAL** | **OPÇÃO 1** | Carne assada | Ficasse de Frango | Feijoada light | Sobrecoxa assada | Bife à Milanesa |
| | **OPÇÃO 2** | Iscas de Frango | Carne moída refogada com azeitonas verdes | Iscas de Frango | Bife de panela | Frango grelhado |
| **GUARNIÇÃO** | | Farofa de milho | | Virado de Couve | Polenta | Purê de Batata |
| **SALADAS** | | Mix de Folhas verdes | Mix de folhas (alface e Agrião) | Alface Americana | Mix de folhas (Alface e Rúcula) | Alface crespa com ovo de codorna |
| | | Beterraba cozida | Vagem com cenoura | Vinagrete | Grão de bico | Tomate em rodelas com cebola |
| **MOLHOS PARA SALADAS** | | Azeite e Vinagre | Azeite e Vinagre | Azeite e Vinagre | Azeite e Vinagre | Azeite e Vinagre |
| **SOBREMESAS** | | Melancia / Banana e Maça | Melão / Banana e Maça | Laranja / Banana e Maça | Abacaxi com uva / Banana e Maçã | Doce / Banana e Maça |

| LANCHE MANHÃ – INFANTIL E FUNDAMENTAL | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | **Segunda-Feira 05/10** | **Terça-Feira 06/10** | **Quarta-Feira 07/10** | **Quinta-Feira 08/10** | **Sexta-Feira 09/10** |
| **LANCHE** | **PÃO** | Lanchinho com peito de Frango | Ovo Mexido | Mix de Cereais / Granola | Lanche de Queijo prato | Ovo mexido / Iogurte com granola |
| | **COMPLEMENTOS** | Manteiga / Geleia/ Cream Cheese | Manteiga / Geleia/ Cream Cheese | Manteiga / Geleia/ Cream Cheese | Manteiga / Geleia/ Cream Cheese | Manteiga / Geleia/ Cream Cheese |
| **BEBIDA** | | Leite com Cacau | Leite com Ovomaltine | Leite Puro | Leite com cacau | Iogurte |
| **FRUTA** | | Mamão /Banana e Maça | Banana com aveia e mel / Maça verde e Maça | Goiaba /Banana e Maça | Melancia/Banana e Maça | Mix de Uva /Banana e Maça |
| **SUCO** | | Uva | Laranja | Goiaba | Manga | Limão |

| LANCHE TARDE – INFANTIL E FUNDAMENTAL | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | **Segunda-Feira 05/10** | **Terça-Feira 06/10** | **Quarta-Feira 07/10** | **Quinta-Feira 08/10** | **Sexta-Feira 09/10** |
| **LANCHE** | | Bisnaguinha com queijo ou requeijão/ Saladinha de ovo de codorna | Lanchinho de Carne Maluca/ Saladinha de cenoura baby | Salgado assado/ Mix de sementes | Chipa / Saladinha de Tomate cereja | Pipoca / Waffer com calda |
| **FRUTA** | | Abacaxi/ Banana e Maça | Ameixa/ Banana e Maça | Mix de uva com melão/ Banana e Maça | Banana aveia e mel/ Maça e Maça verde | Melancia / Banana e Maça |
| **BEBIDA** | | Suco de Acerola | Suco de Manga | Suco de Morango | Suco de Uva | Suco de Maracujá |

NUTRICIONISTA: Priscila Pilon CRN3:26.001