

CARDÁPIO OUTUBRO / NOVEMBRO INTEGRAL – FUNDAMENTAL II

LANCHE DA MANHÃ (*leia o rodapé)

Segunda-feira: Misto Quente e queijo e Suco de fruta.

Terça-feira: Torta salgada e Suco de fruta.

Quarta-feira: 1ª semana: Bolo de chocolate **2ª semana:** Bolo de cenoura **3ª semana:** Bolo chocolate **4ª semana:** Bolo de cenoura e suco de fruta.

Quinta-feira: Pão de queijo e suco de fruta.

Sexta-feira: Cachorro quente e Suco de fruta.

ALMOÇO

1ª e 3ª Semana

Segunda-feira: Arroz, feijão, carne de panela, purê de batatas. Salada e suco.

Terça-feira: Arroz, feijão, pernil, farofa de legumes. Salada e suco.

Quarta-feira: Arroz, feijão, omelete de legumes. Salada e suco.

Quinta-feira: Arroz, feijão, bife acebolado, abobrinha refogada. Salada e suco. Salada e suco.

Sexta-feira: Arroz e feijão, frango ao molho, polenta cremosa. salada e suco.

2ª e 4ª Semana

Segunda-feira: Arroz, feijão, frango grelhado e creme de milho. Salada e suco.

Terça-feira: Arroz, feijão, carne moída ao molho, purê de aipim, brócolis cozido. Salada e suco.

Quarta-feira: Arroz, feijão, iscas de carne com legumes, berinjela refogada. Salada e suco.

Quinta-feira: Arroz, feijão, frango assado, macarrão ao sugo, cenoura sountê. Salada e suco.

Sexta-feira: Arroz e feijão, Strognoff de carne, batata de forno. Salada e suco.

LANCHE DA TARDE

Segunda-feira: Pastel assado de frango e suco de fruta.

Terça-feira: Misto frio, suco de frutas

Quarta-feira: 1ª semana: Bolo de chocolate **2ª semana:** Bolo de cenoura **3ª semana:** Bolo de chocolate **4ª semana:** Bolo de cenoura e suco de fruta.

Quinta-feira: Esfirra de carne e suco de fruta.

Sexta-feira: Biscoitos sortidos e suco de fruta.

Obs.: As salada variam de acordo com a sazonalidade, sendo todos os dias uma folha, uma salada cozida e uma salada crua.

* Este é o cardápio do lanche para os alunos do ½ período que pagam a taxa do lanche.