

CARDÁPIO JUNHO / JULHO 2018 INTEGRAL – FUNDAMENTAL II

LANCHE DA MANHÃ (*leia o rodapé)

Segunda-feira: Bauru de forno e Suco de fruta.

Terça-feira: Sfiha de frango e Suco de fruta.

Quarta-feira: 1ª semana: Rosquinha de laranja **2ª semana:** Bolo de chocolate **3ª semana:** Rosquinha de laranja **4ª semana:** Bolo de chocolate e suco de fruta ou chá.

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

Sexta-feira: Pão de queijo e chá/suco.

ALMOÇO

1ª e 3ª Semana

Segunda-feira: Arroz, feijão, bife acebolado, macarrão na manteiga, legumes soute, salada.

Terça-feira: Arroz, feijão, Frango assado, farofa de couve, salada.

Quarta-feira: Arroz, feijão, lingüiça assada, repolho refogado, salada.

Quinta-feira: Arroz, feijão, ovos mexidos com cenoura e abobrinha, salada.

Sexta-feira: Arroz, feijão, madalena de carne, chuchu refogado, salada.

2ª e 4ª Semana

Segunda-feira: Arroz, feijão, frango ao molho, polenta cremosa, salada.

Terça-feira: Arroz, feijão, carne moída refogada com legumes, macarrão ao sugo, salada.

Quarta-feira: Arroz, feijão, Iscas de frango com milho, torta de legumes, salada.

Quinta-feira: Arroz, feijão, lasanha bolonhesa, brócolis e couve flor refogados, salada.

Sexta-feira: Arroz, feijão, fricasse de frango, mix de legumes, salada.

LANCHE DA TARDE

Segunda-feira: Cachorro quente, suco de frutas.

Terça-feira: Pão de queijo, suco de frutas ou chá.

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

Quinta-feira: Pastel assado de carne e suco de fruta.

Sexta-feira: Biscoito e suco de fruta.

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