

CARDÁPIO OUTUBRO / NOVEMBRO 2018 INTEGRAL – FUNDAMENTAL II

LANCHE DA MANHÃ (*leia o rodapé)
<p>Segunda-feira: Torta de frango com queijo e suco de fruta.</p> <p>Terça-feira: Pastel assado de carne e suco de fruta.</p> <p>Quarta-feira: 1ª semana: Bolo de cenoura com cobertura de chocolate/2ª semana: bolo de banana/3ª semana: Bolo de cenoura com cobertura de chocolate/4ª semana: bolo de banana, suco de fruta.</p> <p>Quinta-feira: Pão de queijo , suco de fruta.</p> <p>Sexta-feira: Cachorro quente e Suco de fruta.</p>

ALMOÇO
1ª e 3ª Semana
<p>Segunda-feira: Arroz, feijão, carne de panela, purê de batatas e salada.</p> <p>Terça-feira: Arroz, feijão, pernil de panela, farofa de legumes e salada.</p> <p>Quarta-feira: Arroz, feijão, omelete de abobrinha com tomate e salada.</p> <p>Quinta-feira: Arroz, feijão, carne moída ao molho, spaguetti na manteiga, cenoura refogada e salada.</p> <p>Sexta-feira: Arroz , feijão, frango assado, farofa de legumes e salada.</p>

2ª e 4ª Semana
<p>Segunda-feira: Arroz, feijão, frango grelhado com creme de milho, repolho refogado e salada.</p> <p>Terça-feira: Arroz, feijão, bolinho de carne, batata de forno, brócolis cozido e salada.</p> <p>Quarta-feira: Arroz, feijão, iscas de frango com legumes, berinjela refogada e salada.</p> <p>Quinta-feira: Arroz, feijão, lingüiça assada, macarrão ao sugo, cenoura soute e salada.</p> <p>Sexta-feira: Arroz , feijão, frango ao molho com polenta cremosa abobrinha refogada e salada.</p>

LANCHE DA TARDE
<p>Segunda-feira: Pizza Marguerite, suco de fruta.</p> <p>Terça-feira: Pão de queijo, suco de fruta ou Chá.</p> <p>Quarta-feira: 1ª semana: Bolo de cenoura com cobertura de chocolate/2ª semana: bolo de banana/3ª semana: Bolo de cenoura com cobertura de chocolate/4ª semana: bolo de banana, suco de fruta.</p> <p>Quinta-feira: Doguinho, suco de fruta</p> <p>Sexta-feira: Biscoitos, suco de fruta.</p>

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