

CARDÁPIO ABRIL/MAIO 2021 INTEGRAL - 1º ANO

CAFÉ DA MANHÃ
Café, leite, achocolatado, pão, margarina, requeijão, doce.

COLAÇÃO (13:30h)
Fruta ou gelatina

ALMOÇO
1ª e 3ª Semana
<p>Segunda-feira: Arroz, feijão, stroganof de carne, batata de forno e salada. Terça-feira: Arroz, feijão, pernil de panela, jardineira de legumes e salada. Quarta-feira: Arroz, feijão, ovos mexidos, couve refogada e salada. Quinta-feira: Arroz, feijão, quibe assado, espaguete ao sugo, abobrinha refogada e salada. Sexta-feira: Arroz e feijão, frango grelhado, legumes gratinados e salada.</p>

2ª e 4ª Semana
<p>Segunda-feira: Arroz, feijão, frango assado com farofa de legumes e salada. Terça-feira: Arroz, feijão, carne moída ao molho, purê de batatas, brócolis cozido e salada. Quarta-feira: Arroz, feijão, Fricassê de frango, berinjela refogada e salada. Quinta-feira: Arroz, feijão, almôndegas ao sugo, macarrão na manteiga, cenoura soute e salada. Sexta-feira: Arroz e feijão, carne de panela, polenta cremosa e salada.</p>

LANCHE DA TARDE
<p>Segunda-feira: Pão com margarina, requeijão ou doce e suco de fruta. Terça-feira: Cachorro quente, chá ou suco de frutas. Quarta-feira: 1ª semana: Bolo de laranja 2ª semana: cuque de banana 3ª semana: Bolo de chocolate 4ª semana: bolo formigueiro e suco de fruta. Quinta-feira: Salada de frutas com iogurte. Sexta-feira: Biscoito e suco de fruta.</p>

--

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

Obs. Os legumes das sopas variam de acordo com a sazonalidade, respeitando 3 tipos de legumes com valores nutricionais diferenciados.