

## CARDÁPIO ABRIL/MAIO 2021 INTEGRAL – FUNDAMENTAL I

### CAFÉ DA MANHÃ

Café, leite, achocolatado, pão, margarina, requeijão, doce

### COLAÇÃO ( 13:30h)

Fruta ou gelatina

### ALMOÇO

#### 1ª e 3ª Semana

**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.

#### 2ª e 4ª Semana

**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 soutê e salada.

**Sexta-feira:** Arroz e feijão, carne de panela, polenta cremosa e salada.

### LANCHE DA TARDE (\*leia o rodapé)

**Segunda-feira:** Sanduíche natural de frango e suco de fruta.

**Terça-feira:** Salada de frutas com iogurte.

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

**Quinta-feira:** Pizza napolitana e suco de fruta.

**Sexta-feira:** Biscoitos sortidos e suco de fruta.

**Obs.:** As saladas podem variar de acordo com a sazonalidade, sendo sempre uma folha, uma salada cozida e uma salada crua.