

CARDÁPIO JUNHO E JULHO 2022 INTEGRAL - 1º ANO

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

COLAÇÃO (10:00 e 13:30h)
Fruta ou gelatina

ALMOÇO
1ª e 3ª Semana
<p>Segunda-feira: Arroz, feijão, pernil de panela, purê de batatas. Salada.</p> <p>Terça-feira: Arroz, feijão, almondegas de carne ao sugo, macarrão na manteiga, brócolis e couve-flor cozidos. Salada.</p> <p>Quarta-feira: Arroz, feijão, omelete de forno com legumes. Salada.</p> <p>Quinta-feira: Arroz, feijão, lasanha de frango, legumes na manteiga. Salada.</p> <p>Sexta-feira: Arroz e feijão, Carne moída com aipim, legumes refogados. Salada.</p>

2ª e 4ª Semana
<p>Segunda-feira: Arroz, feijão, coxa e sobrecoxa assada, farofa de legumes. Salada.</p> <p>Terça-feira: Arroz, feijão, quibe assado recheado com legumes, macarrão ao sugo. Salada.</p> <p>Quarta-feira: Arroz, feijão, omelete, legumes de forno com ervas finas. Salada.</p> <p>Quinta-feira: Arroz, feijão, carne de panela, Batata de forno com alecrim. Salada.</p> <p>Sexta-feira: Arroz e feijão, filé de frango grelhado, purê de abóbora. Salada.</p>

LANCHE DA TARDE
<p>Segunda-feira: Pão de queijo, suco de fruta.</p> <p>Terça-feira: Pão com margarina/doce, suco de fruta.</p> <p>Quarta-feira: 1ª semana: Bolo de formigueiro 2ª semana: Bolo de laranja 3ª semana: Bolo de chocolate 4ª semana: Cuque de banana e suco de fruta.</p> <p>Quinta-feira: Cookie de banana com aveia, suco de fruta ou chá.</p> <p>Sexta-feira: Biscoitos, 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.