

CARDÁPIO JUNHO E JULHO 2022 INTEGRAL – FUNDAMENTAL I

CAFÉ DA MANHÃ
Café, leite, achocolatado, pão, margarina, requeijão, doce
COLAÇÃO (10:00 e 13:30h)
Fruta ou gelatina
ALMOÇO
1ª e 3ª Semana
Segunda-feira: Arroz, feijão, pernil de panela, purê de batatas. Salada. Terça-feira: Arroz, feijão, almondegas de carne ao sugo, macarrão na manteiga, brócolis e couve-flor cozidos. Salada. Quarta-feira: Arroz, feijão, omelete de forno com legumes. Salada. Quinta-feira: Arroz, feijão, lasanha de frango, legumes na manteiga. Salada. Sexta-feira: Arroz e feijão, carne moída com aipim, legumes refogados. Salada.
2ª e 4ª Semana
Segunda-feira: Arroz, feijão, coxa e sobrecoxa assada, farofa de legumes. Salada. Terça-feira: Arroz, feijão, quibe assado recheado com legumes, macarrão ao sugo. Salada. Quarta-feira: Arroz, feijão, omelete, legumes de forno com ervas finas. Salada. Quinta-feira: Arroz, feijão, carne de panela, Batata de forno com alecrim. Salada. Sexta-feira: Arroz e feijão, filé de frango grelhado, purê de abóbora. Salada.
LANCHE DA TARDE (*leia o rodapé)
Segunda-feira: Pão de queijo, suco de fruta. Terça-feira: Pão com margarina/doce, suco de fruta. Quarta-feira: 1ª semana: Bolo formigueiro 2ª semana: Bolo de laranja 3ª semana: Bolo de chocolate 4ª semana: Cuque de banana e suco de fruta. Quinta-feira: Pizza marguerita, suco de fruta. Sexta-feira: Biscoitos, suco de fruta.

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

* Este é o cardápio do lanche para os alunos do ½ período que pagam a taxa do lanche.