

CARDÁPIO JUNHO E JULHO 2022 INTEGRAL – FUNDAMENTAL II

LANCHE DA MANHÃ (*leia o rodapé)
<p>Segunda-feira: Queijo quente e suco de fruta.</p> <p>Terça-feira: Cueca virada e suco de fruta.</p> <p>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.</p> <p>Quinta-feira: 1ª semana: Cachorro quente.</p> <p>Sexta-feira: Sfiha de frango e Suco de fruta.</p>

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 abobora. 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: Pizza marguerita, suco de fruta.</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.

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