



Cardápio

INTEGRAL

| | | SEGUNDA - 03 | TERÇA - 04 | QUARTA - 05 | QUINTA - 06 | SEXTA - 07 | |
|----------|------------------------------|------------------------|---------------------------|-------------------------------|--------------------|--|------------------------------|
| SEMANA 1 | ALMOÇO 11h 30min | ACOMPANHAMENTO | Arroz / Feijão | Arroz / Feijão | Arroz / Feijão | Arroz / Feijão | |
| | | PRATO PRINCIPAL | Peixe grelhado | Bifinho de panela | Cubinhos de frango | Strogonof de carne | Carne moída refogada |
| | | OPÇÃO | Omelete | Frango ensopado com quiabo | Ovo na chapa | Isquinha de frango | Ovo cozido |
| | | GUARNIÇÃO | Brócolis no alho | Polenta cremosa | Abóbora assada | Legumes sauté | Purê de batata |
| | | SALADA | Alface | Tomate | Chuchu | Rúcula | Beterraba ralada |
| | | BEBIDA | Suco de abacaxi | Suco de açaí com laranja | Suco de acerola | Suco de Cajú | Suco de goiaba |
| | | SOBREMESA | Mamão | Melão | Melancia | Abacaxi | Laranja |
| | LANCHE 1 14h 30min | BEBIDA | Suco de frutas vermelhas | Suco de laranja com beterraba | Suco de tangerina | Suco de pêssego | Suco de uva |
| | | LANCHE | Bisnaguinha com requeijão | Mini francês com ovos mexidos | Mini pão de queijo | Pão de batata com queijo fresco e tomate | Milho verde + ovo de codorna |
| | | SOBREMESA | Salada de frutas | Uva | Pêra | Manga | Maçã |

*Cardápio sujeito a alterações.

Nutricionista **Renata Oliveira** CRN 55511



Cardápio

INTEGRAL

| | | SEGUNDA - 10 | TERÇA - 11 | QUARTA - 12 | QUINTA - 13 | SEXTA - 14 | |
|----------|------------------------------|------------------------|------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|--------------------|---|
| SEMANA 2 | ALMOÇO 11h 30min | ACOMPANHAMENTO | Arroz / Feijão | Arroz / Feijão | Arroz / Feijão | Arroz / Feijão | Arroz / Feijão |
| | | PRATO PRINCIPAL | Isca de carne | Almôndegas ao sugo | Carne com mandioca | Sobrecoxa assada | Bifinho grelhado |
| | | OPÇÃO | Frango desfiado com cenoura | Filé de frango | Ovo estrelado | Omelete de queijo | Cubinhos de frango |
| | | GUARNIÇÃO | Seleta de legumes | Purê de batata | Guisado de Abobrinha | Tutu | Cenoura sauté |
| | | SALADA | Mix de folhas | Quiabo | Cenoura ralada | Beterraba cozida | Grão de bico |
| | | BEBIDA | Suco de Laranja com cenoura | Suco de Limão | Suco de manga | Suco de maracujá | Suco de melancia |
| | | SOBREMESA | Maçã | Banana | Manga | Pêra | Uva |
| | LANCHE 1 14h 30min | BEBIDA | Suco de morango | Suco de Melancia | Suco de goiaba | Suco de caju | Suco de Acerola |
| | | LANCHE | Lanche de frango com cenoura | Pão de batata com requeijão | Bisnaguinha com creme de ricota | Sanduíche de carne | Biscoito de polvilho + cubos de queijo fresco |
| | | SOBREMESA | Laranja | Abacaxi | Melancia | Melão | Mamão |

*Cardápio sujeito a alterações.

Nutricionista **Renata Oliveira** CRN 55511



Cardápio

INTEGRAL

| | | SEGUNDA - 17 | TERÇA - 18 | QUARTA - 19 | QUINTA - 20 | SEXTA - 21 | |
|----------|----------------------------|------------------------|------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|-----------------------|-------------------------------|
| SEMANA 3 | ALMOÇO 11h 30min | ACOMPANHAMENTO | Arroz / Feijão | Arroz / Feijão | Arroz / Feijão | <u>FERIADO</u> | <u>AULAS SUSPENSAS</u> |
| | | PRATO PRINCIPAL | Frango desfiado com chuchu e milho | Hamburguinho | Frango assado | | |
| | | OPÇÃO | Omelete | Filé de frango | Ovo cozido | | |
| | | GUARNIÇÃO | Batata doce assada | Vagem | Couve refogada | | |
| | | SALADA | Alface com tomate | Tomate cereja | Abobrinha | | |
| | | BEBIDA | Suco de morango | Suco de pêsego | Suco de tangerina | | |
| | | SOBREMESA | Salada de frutas | Mamão | Melão | | |
| | LANCHE 14h 30min | BEBIDA | Suco de maracujá | Suco de Manga | Suco de limão com couve | | |
| | | LANCHE | Mini pão de queijo | Sanduiche de forno com frango | Pão de batata com patê de cenoura | | |
| | | SOBREMESA | Uva | Pêra | Manga | | |

*Cardápio sujeito a alterações.

Nutricionista **Renata Oliveira** CRN 55511



Cardápio

INTEGRAL

| | | SEGUNDA - 24 | TERÇA - 25 | QUARTA - 26 | QUINTA - 27 | SEXTA - 28 | |
|----------------------------|----------------------------|---------------------------|------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--|----------------------------------|
| SEMANA 4 | ALMOÇO 11h 30min | ACOMPANHAMENTO | Arroz / Feijão | Arroz / Feijão | Arroz / Feijão | Arroz / Feijão | |
| | | PRATO PRINCIPAL | Strogonof de frango | Lasanha de berinjela com carne moída | Frango no limão | Feijoada kids (patinho, cenoura, beterraba e chuchu) | Bifinho grelhado |
| | | OPÇÃO | Omelete de legumes | Isca de frango | Ovo na chapa | Filé de frango | Isca de frango com tomate cereja |
| | | GUARNIÇÃO | Purê de batata | Brócolis na manteiga | Espinafre | Farofa de ovos | Batata assada |
| | | SALADA | Abóbora | Tomate | Beterraba | Cenoura | Alface americana |
| | | BEBIDA | Suco de uva | Suco de limão com couve | Suco de frutas vermelhas | Suco de Laranja com cenoura | Suco de Abacaxi com hortelã |
| | | SOBREMESA | Melancia | Abacaxi | Banana | Laranja | Maçã |
| LANCHE 14h 30min | BEBIDA | Suco de laranja | Suco de açaí | Suco de cajú | Suco de morango | Suco de limão | |
| | LANCHE | Bisnaguinha com requeijão | Sanduíche de ricota e rúcula | Lanche de frango | Milho verde + cubos de queijo fresco | Mini pão de queijo | |
| | SOBREMESA | Maçã | Laranja | Melancia | Melão | Banana | |

*Cardápio sujeito a alterações.

Nutricionista **Renata Oliveira** CRN 55511