

Cardápio
Fundamental – 04/02 a 08/02

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Lanche manhã	Frutas Bisnaguinha integral com creme vegetal Suco: Acerola	Frutas Cuscuz com frango desfiado Suco: Manga	Frutas Torta salgada Suco: Abacaxi	Frutas Rosquinha de coco Suco: Açaí com banana	Frutas Bolo de abobrinha com coco Suco: Caju
Almoço	Carne moída com batata Isca de frango acebolada Arroz Feijão Brócolis ao vapor Tomate Acelga	Filé de frango grelhado Cozido a brasileiro Arroz Feijão Cenoura ralada Alface Tomate Farofa de banana	Torta Madalena Estrogonofe de frango Arroz Feijão Repolho com rúcula Beterraba cozida Alface Tomate	Isca de carne com molho escuro Omelete com espinafre Arroz Feijão tropeiro Chuchu refogado Alface Beterraba ralada	Lombo acebolado Frango assado Arroz Feijão Cenoura ralada Brócolis Alface Tomate
Lanche tarde	Frutas Bolo integral de cenoura Suco: Caju	Frutas Cookie integral de laranja caseiro Suco: Uva	Frutas Pão de queijo Suco: Maracujá	Frutas Pão francês com patê de frango e cenoura ralada Suco: Goiaba	Frutas Pizza integral marguerita Suco: Acerola
Jantar	Galinhada Feijão Abóbora cozida Alface Beterraba cozida	Caldo de mandioca com carne e legumes	Almôndegas Macarrão Feijão Acelga com rúcula Seleta de legumes	Sopa de legumes com frango	Carne desfiada Arroz Feijão com beterraba Tomate Milho refogado Acelga com agrião

Observações importantes:

1) **Frutas da semana:** maçã, banana, manga, melancia, melão, uva, mamão e pera.

2) Nas refeições, almoço e jantar, é adicionado azeite de oliva.

3) O cardápio poderá sofrer alterações devido a safra, local de compra ou mesmo paladar coletivo dos alunos, mas sempre sob orientação da nutricionista.

Nutricionista: Mariana Pires Moreira CRN 1 7270.

Cardápio
Fundamental – 11/02 a 15/02

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Lanche manhã	Frutas Bolo de banana funcional Suco: Morango	Frutas Tapioca com requeijão (linhaça) Suco: Uva	Frutas Biscoito de sal com creme vegetal Suco: Maracujá	Frutas Pão de forma integral com carne moída, alface e tomate Suco: Manga	Frutas Cookies integrais de amendoim com chocolate Suco: Abacaxi
Almoço	Frango xadrez Lasanha à bolonhesa (queijo, massa e carne à bolonhesa) Arroz Feijão Tomate Alface Abobrinha refogada Cenoura cozida	Ovos mexidos Bife colorido Arroz integral Feijão Cuscuz a paulista Alface Tomate Farofa de ovos	Carne moída ao molho Linguíça de frango assada Macarrão ao alho e óleo Feijão Alface Tomate Seleta de legumes	Peixe cozido Estrogonofe de carne Arroz Feijão Batata assada Acelga Tomate Beterraba cozida	Feijoadinha Bobó de frango Arroz Feijão preto comum Farofa de ovos Couve refogada Laranja Tomate Chuchu refogado
Lanche tarde	Frutas Cuscuz com ovos Suco: Caju	Frutas Pastel assado integral de carne Suco: Abacaxi	Frutas Milho cozido Suco: Acerola	Frutas Nuggets caseiros Suco: Goiaba	Frutas Bolo nega maluca (cacau) Suco: Morango
Jantar	Sopa de feijão com frango, macarrão, cenoura, vagem e chuchu	Carne cozida com batata Arroz Feijão Salada colorida de repolho roxo com acelga e tomate	Canja (peito de frango) com brócolis, couve-flor, vagem e abobrinha	Hambúrguer a pizzaiolo Arroz Feijão Abóbora cozida Alface Tomate	Caldo verde com frango, couve, cenoura, milho e mandioca

Observações importantes:

1) **Frutas da semana:** maçã, banana, manga, melancia, melão, uva, mamão, abacate e pera.

2) Nas refeições, almoço e jantar, é adicionado azeite de oliva.

3) O cardápio poderá sofrer alterações devido a safra, local de compra ou mesmo paladar coletivo dos alunos, mas sempre sob orientação da nutricionista.

Nutricionista: Mariana Pires Moreira CRN 1 7270.

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Lanche manhã	Frutas Bisnaguinha com requeijão Suco: Abacaxi	Frutas Cuscuz com frango desfiado Suco: Uva	Frutas Pão de queijo Suco: Acerola	Frutas Torta salgada Suco: Manga	Frutas Bolo de milho com coco Suco: Goiaba
Almoço	Fricassê de frango Bife de panela Arroz integral Feijão Alface Rúcula Tomate Abobrinha refogada	Escondidinho de carne Frango ao molho primavera Arroz com brócolis Feijão Alface Tomate Salada de repolho verde com azeitona	Ovos cozidos Yakissoba (sem shoyu) de carne Arroz Feijão Acelga Beterraba cozida Pepino em rodelas	Carne cozida com chuchu Frango assado com batatas Arroz Feijão com beterraba Cenoura cozida Alface Tomate	Bisteca suína assada Filé de frango grelhado Arroz Feijão Suflê de chuchu Tomate Acelga com agrião
Lanche tarde	Frutas Tapioca com creme vegetal (linhaça) Suco: Morango	Frutas Bolo de beterraba Suco: Caju	Frutas Pizza integral caseira marguerita Suco: Maracujá	Frutas Milho cozido Suco: Abacaxi com hortelã	Frutas Pão francês com carne, alface e tomate Suco: Uva
Jantar	Arroz carreteiro Feijão Farofa de ovos Salada verde de repolho com agrião e azeitona Beterraba ralada	Sopa de legumes com frango e macarrão	Macarrão à bolonhesa Arroz Feijão Alface Tomate Cenoura ralada	Estrogonofe de frango Arroz Feijão Mandioca assada Brócolis no vapor Tomate	Canjiquinha com carne, cenoura, vagem, ervilha e abobrinha

Observações importantes:

1) **Frutas da semana:** maçã, banana, manga, melancia, melão, uva, mamão, morango e pera.

2) Nas refeições, almoço e jantar, é adicionado azeite de oliva.

3) O cardápio poderá sofrer alterações devido a safra, local de compra ou mesmo paladar coletivo dos alunos, mas sempre sob orientação da nutricionista.

Nutricionista: Mariana Pires Moreira CRN 1 7270.

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Lanche manhã	Frutas Mini pizza de pão de forma integral Suco: Maracujá	Frutas Pão francês com requeijão Suco: Uva	Frutas Tapioca com queijo muçarela Suco: Abacaxi	Frutas Cookie de aveia com coco caseiro Suco: Goiaba	Frutas Bolo de maçã com aveia Suco: Acerola
Almoço	Carne cozida com mandioca Coxinha da asa Arroz com cenoura Feijão Milho refogado Tomate Alface	Almondegas ao molho Coxinha da asa Arroz integral Feijão Farofa de cenoura Acelga com agrião Beterraba ralada	Peixe com leite de coco Filé de coxa ao alecrim Arroz Feijão Brócolis no vapor Cenoura ralada Tomate Batata rústica assada	Linguiça de frango assada Estrogonofe de carne Arroz Feijão Batata cozida Alface Tomate	Peito de frango grelhado Bife acebolado Feijão tropeiro Arroz Vinagrete Couve refogada Alface
Lanche tarde	Frutas Bolo formigueiro integral Suco: Manga	Frutas Cuscuz com ovos Suco: Morango	Frutas Panqueca integral com carne Suco: Caju	Frutas Biscoito de polvilho Açaí com banana	Frutas Broa de milho Suco: Abacaxi com hortelã
Jantar	Ovos mexidos Arroz Feijão Repolho roxo refogado com tomate Farofa de couve	Caldo de mandioca com carne, couve, cenoura, abobrinha e ervilha	Frango desfiado Macarrão Feijão Tomate em rodela Brócolis e couve-flor cozidos no vapor e salteado na manteiga	Sopa de feijão com macarrão, carne, chuchu, vagem e brócolis	Galinhada com milho, vagem e ervilha Feijão Sufê de cenoura Alface em tiras finas Agrião

Observações importantes:

1) **Frutas da semana:** maçã, banana, manga, melancia, melão, uva, mamão, abacate e pera.

2) Nas refeições, almoço e jantar, é adicionado azeite de oliva.

3) O cardápio poderá sofrer alterações devido a safra, local de compra ou mesmo paladar coletivo dos alunos, mas sempre sob orientação da nutricionista.

Nutricionista: Mariana Pires Moreira CRN 1 7270.