



Cardápio – Educação Infantil e Ensino Fundamental



Primeira Semana

Nutricionista: Adriana Silva Lopes – CRN1: 4084

| | Segunda | Terça | Quarta | Quinta | Sexta |
|------------------|---|--|--|--|---|
| Almoço | Arroz Feijão com inhame Salada alface crespa, tomate e pepino Purê de batata Coxa/sobrecoxa de frango ao molho Opção: Isca de carne grelhada | Arroz Feijão Salada repolho e beterraba cozida Batata doce assada Filé de tilápia na chapa Opção: Picadinho de frango | Arroz Feijão com lentilha Salada alface roxa e tomate Vagem refogada Coxa/sobrecoxa na chapa Opção: Carne ensopada | Arroz Feijão preto enriquecido com couve Salada mix de alface, rúcula e beterraba palito Farofa de abobrinha Picadinho de carne Opção: Peito de frango grelhado | Arroz Feijão Salada colorida Milho cozido Frango grelhado Opção: Carne moída refogada com quiabo |
| Sobremesa | Gelatina / Fruta | Fruta (2 opções – ½ per capita) | Salada de frutas | Gelatina colorida / Fruta | Fruta (2 opções – ½ per capita) |
| Jantar | Arroz Feijão Salada acelga e cenoura palito cozida Farofa de passas Carne moída com maxixe Opção: Peito de frango grelhado / ovos mexidos | Sopa de macarrão carne moída e legumes Opção: Frango, cenoura, arroz e feijão | Arroz Feijão Salada de pepino e cenoura Carne em cubos ao molho com chuchu Abobrinha refogada Opção: Peito de frango grelhado | Arroz, feijão, Salada de brócolis e tomate Macarrão ao alho e óleo Coxa/sobrecoxa desossada ao molho Opção: Carne grelhada | Sopa de macarrão, carne moída e legumes Opção: Peito de frango grelhado, arroz e feijão |



Cardápio – Educação Infantil e Ensino Fundamental



Segunda Semana

Nutricionista: Adriana Silva Lopes – CRN1: 4084

| | Segunda | Terça | Quarta | Quinta | Sexta |
|------------------|--|--|---|--|--|
| Almoço | Arroz Feijão com inhame Salada alface, agrião e tomate Macarronada Carne de panela com maxixe Opção: Peito de frango grelhado | Arroz Feijão com fígado Salada colorida Purê de abóbora Frango ao molho Opção: Isca de carne assada | Arroz Feijão com beterraba Salada alface roxa e tomate Farofa de cenoura Carne moída com batata Opção: Peito de frango grelhado / ovos mexidos | Arroz Feijão Salada repolho e beterraba cozida Purê de cenoura Frango ensopado Opção: Carne moída refogada | Arroz Feijão preto c/ agrião Salada mix de alface, espinafre e cenoura palito cozida Chuchu refogado Tirinhas de carne grelhada c/ tomate Opção: Peito de frango ao molho |
| Sobremesa | Salada de frutas | Gelatina / Fruta | Fruta (2 opções – ½ per capita) | Gelatina / Fruta | Fruta (2 opções – ½ per capita) |
| Jantar | Arroz Feijão Salada beterraba ralada, couve e repolho Vagem refogada Coxa/sobrecoxa desossada na chapa Opção: Carne ensopada | Sopa de macarrão, carne moída e legumes. Opção: Peito de frango grelhado, arroz e feijão | Arroz, Feijão Salada repolho branco e tomate Abobrinha refogada Frango em tiras Opção: Isca de carne | Arroz Feijão Salada de tomate e cenoura ralada Farofa de ovos Carne em cubos cozida Opção: Peito de frango grelhado | Macarronada ao molho bolonhesa Opção: Peito de frango grelhado, arroz e feijão |



Cardápio – Educação Infantil e Ensino Fundamental



Terceira Semana

Nutricionista: Adriana Silva Lopes – CRN1: 4084

| | Segunda | Terça | Quarta | Quinta | Sexta |
|------------------|---|---|---|--|---|
| Almoço | Arroz Feijão Preto c/ beterraba Salada acelga com cenoura ralada Farofa de ovos Coxa/sobrecoxa desossada na chapa Opção: Bifinho de carne cozida | Arroz Feijão c/ lentilha Salada alface crespa e cenoura cozida Purê de batata Filé de tilápia empanado Opção: Picadinho de carne com legumes | Arroz Feijão com fígado Salada repolho e beterraba cozida palito Vagem refogada Carne ensopada Opção: Peito de frango grelhado | Arroz Feijão Preto Salada alface, espinafre, tomate e pepino Macarronada Frango em tiras ao molho de tomate Opção: Carne assada | Arroz Feijão Salada acelga e tomate Cenoura cozida Batata palito assada com azeite Coxa/sobrecoxa desossada cozida Opção: Picadinho de carne com chuchu |
| Sobremesa | Fruta (2 opções – ½ per capita) | Gelatina colorida / Fruta | Salada de frutas | Gelatina / Fruta | Fruta (2 opções – ½ per capita) |
| Jantar | Sopa de macarrão, carne moída e legumes Opção: Peito de frango | Arroz, feijão Salada de pepino e tomate Coxa/sobrecoxa desossada cozida Macarrão ao molho de tomate Opção: Carne moída | Arroz, Feijão Salada alface e tomate Quibebe de abóbora Coxa/sobrecoxa desossada na chapa Opção: Carne refogada | Arroz, Feijão Salada de beterraba e cenoura raladas Farofa de cenoura Picadinho de carne Opção: Peito de frango grelhado | Sopa de macarrão carne moída e legumes Opção: Frango, arroz e feijão |



Cardápio – Educação Infantil e Ensino Fundamental

Quarta Semana

Nutricionista: Adriana Silva Lopes – CRN1: 4084



| | Segunda | Terça | Quarta | Quinta | Sexta |
|------------------|---|---|---|---|---|
| Almoço | Arroz Feijão enriquecido com couve Salada acelga e tomate Milho cozido Coxa/sobrecoxa desossada cozida Opção: Carne assada | Arroz Feijão com inhame Salada alface, espinafre e tomate Chuchu refogado Bifinho de carne na chapa Opção: Frango em cubos | Arroz Feijão Salada cenoura e beterraba raladas Abobrinha refogada Picadinho de frango Opção: Carne moída com batata | Arroz Feijão com inhame Salada colorida Farofa de cenoura Coxa/sobrecoxa desossada na chapa Opção: Carne grelhadinha | Arroz Feijão Salada pepino, alface e tomate Chuchu refogado Peito de frango na chapa Opção: Picadinho de carne |
| Sobremesa | Fruta (2 opções – ½ per capita) | Gelatina colorida / Fruta | Salada de frutas | Gelatina / Fruta | Fruta (2 opções – ½ per capita) |
| Jantar | Sopa de macarrão, carne moída e legumes Opção: Frango grelhado, arroz e feijão | Arroz, Feijão Salada rúcula, alface e tomate Farofa de cebola Peito de frango grelhado Opção: Isca de carne | Macarronada ao molho bolonhesa Opção: Frango, arroz e feijão | Arroz, Feijão, Salada beterraba ralada e repolho Quibebe de abóbora. Carne desfiada Opção: Peito de frango grelhado | Sopa de legumes, carne moída e macarrão. Opção: Frango grelhado, arroz e feijão |

Cardápio sujeito a alterações!