



## Cardápio – Educação Infantil e Ensino Fundamental



### Primeira Semana

**Nutricionista: Adriana Silva Lopes – CRN1: 4084**

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



**Cardápio – Educação Infantil e Ensino Fundamental**



**Segunda Semana**

**Nutricionista: Adriana Silva Lopes – CRN1: 4084**

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



**Cardápio – Educação Infantil e Ensino Fundamental**



**Terceira Semana**

**Nutricionista: Adriana Silva Lopes – CRN1: 4084**

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



## Cardápio – Educação Infantil e Ensino Fundamental

### Quarta Semana

**Nutricionista: Adriana Silva Lopes – CRN1: 4084**



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

**Cardápio sujeito a alterações!**