



**PRIMEIRA SEMANA**  
**Opções de Lanches e Almoço para fundamental I**

<b>Nome do aluno:</b>				
<b>Série/Turma</b>				
<b>Segunda-feira</b>	<b>Terça-feira</b>	<b>Quarta-feira</b>	<b>Quinta-feira</b>	<b>Sexta-feira</b>
<b>MATUTINO</b>	<b>MATUTINO</b>	<b>MATUTINO</b>	<b>MATUTINO</b>	<b>MATUTINO</b>
( ) Misto ( ) Enrolado de presunto e queijo ( ) Pão de queijo	( ) Pão de queijo ( ) Pão com ovo ( ) Tapioca com manteiga	( ) Pão de queijo ( ) Pão doce c/ requeijão ( ) Pão hambúrguer	( ) Pão de queijo ( ) Cuscuz com manteiga ( ) Enroladinho de salsicha	( ) Pão de queijo ( ) Bolo de coco ( ) Enrolado de salsicha ( ) Pizza
( ) Suco de uva ( ) Suco de caju ( ) Iogurte	( ) Suco de uva ( ) Suco de acerola ( ) Iogurte	( ) Suco de goiaba ( ) Suco de caju ( ) Iogurte	( ) Suco de tangerina ( ) Suco de abacaxi c/ hortelã ( ) Iogurte	( ) Suco de uva ( ) Suco de acerola ( ) Iogurte
( ) Maçã ( ) Abacaxi ( ) Mamão	( ) Manga ( ) Abacaxi ( ) Banana	( ) Maçã ( ) Manga ( ) Uva	( ) Mamão ( ) Melão ( ) Banana	( ) Maçã ( ) Manga ( ) Melão
<b>Almoço</b>	<b>Almoço</b>	<b>Almoço</b>	<b>Almoço</b>	<b>Almoço</b>
Arroz branco Feijão carioca Salada alface crespa, tomate e pepino picadinhos Inhame e abóbora cozidos <b>Coxa/sobrecoxa de frango ao molho</b> <b>Sobremesa:</b> Fruta da estação	Arroz integral Feijão preto Salada colorida Batata e cenoura cozidos <b>Frango grelhado</b>  <b>Sobremesa:</b> Gelatina / Fruta	Arroz branco Feijão carioca Salada alface roxa e tomate Abobrinha refogada <b>Carne ensopada com chuchu</b>  <b>Sobremesa:</b> Salada de frutas	Arroz branco Feijão carioca Salada mix de acelga, rúcula, tomate Macarronada Brócolis cozido <b>Frango ensopado</b>  <b>Sobremesa:</b> Fruta da estação	Arroz branco Feijão carioca Salada espinafre, alface e tomate Batata palito assada Vagem refogada <b>Hambúrguer artesanal</b>  <b>Sobremesa:</b> Gelatina / Fruta
<b>VESPERTINO</b>	<b>VESPERTINO</b>	<b>VESPERTINO</b>	<b>VESPERTINO</b>	<b>VESPERTINO</b>
( ) Pão de queijo ( ) Bolo de cacau ( ) Enroladinho de presunto e queijo	( ) Esfiha de carne ( ) Esfiha de queijo ( ) Salada de frutas	( ) Pão de queijo ( ) Pão hambúrguer ( ) Tapioca com queijo	( ) Enroladinho de salsicha Biscoito de polvilho ( ) Esfiha de frango	( ) Misto ( ) Pão hambúrguer ( ) Pão de queijo
( ) Suco de caju ( ) Suco de acerola ( ) Iogurte	( ) Suco de caju ( ) Suco de abacaxi ( ) Iogurte	( ) Suco de uva ( ) Suco de caju ( ) Iogurte	( ) Suco de uva ( ) Suco de caju ( ) Iogurte	( ) Suco de acerola ( ) Suco de abacaxi ( ) Iogurte
( ) Maçã ( ) Melancia ( ) Mamão	( ) Manga ( ) Banana ( ) Melancia	( ) Maçã ( ) Melancia ( ) Mamão	( ) Manga ( ) Mexerica ( ) Banana	( ) Maçã ( ) Abacaxi ( ) Mamão
<b>Observações:</b>				



Valor de R\$ 8,00 para cada kit lanche composto por um salgado, uma fruta e um suco de garrafa de 200ml.  
Kit sem fruta (sendo apenas um salgado e um suco) o valor é de R\$ 6,00 e deve ser especificado nas

Nome do aluno:				
Série/Turma				
<b>Segunda-feira</b>	<b>Terça-feira</b>	<b>Quarta-feira</b>	<b>Quinta-feira</b>	<b>Sexta-feira</b>
<b>MATUTINO</b>	<b>MATUTINO</b>	<b>MATUTINO</b>	<b>MATUTINO</b>	<b>MATUTINO</b>
( ) Bolo de fubá ( ) Enrolado de presunto e queijo ( ) Pão de queijo	( ) Pão de queijo ( ) Esfiha de carne ( ) Pão pizza	( ) Pão de queijo ( ) Rosquinha de coco ( ) Enroladinho de queijo	( ) Pão de queijo ( ) Pão francês c/ manteiga ( ) Pão hambúrguer	( ) Pão de queijo ( ) Pão com ovo ( ) Pizza
( ) Suco de uva ( ) Suco de abacaxi ( ) Iogurte	( ) Suco de caju ( ) Suco de maracujá ( ) Iogurte	( ) Suco de uva ( ) Suco de acerola ( ) Iogurte	( ) Suco de laranja ( ) Suco de caju ( ) Iogurte	( ) Suco de uva ( ) Suco de abacaxi ( ) Iogurte
( ) Maçã ( ) Uva sem semente ( ) Mamão	( ) Manga ( ) Banana ( ) Mamão	( ) Maçã ( ) Melancia ( ) Manga	( ) Manga ( ) Banana ( ) Laranja	( ) Maçã ( ) Banana ( ) Mamão
<b>Almoço</b>	<b>Almoço</b>	<b>Almoço</b>	<b>Almoço</b>	<b>Almoço</b>
Arroz branco Feijão carioca Salada alface, agrião e tomate picadinho Brócolis cozido <b>Carne de panela com abobrinha</b> <b>Sobremesa:</b> Fruta da estação	Arroz integral Feijão carioca Salada repolho, tomate e beterraba cozida picadinha Purê de batatas Cenoura cozida <b>Filé de peixe na chapa</b> <b>Sobremesa:</b> Gelatina / Fruta	Arroz branco Feijão carioca Salada alface roxa e tomate Farofa de cenoura e cebola Abóbora cozida <b>Frango em tiras</b> <b>Sobremesa:</b> Salada de frutas	Arroz integral Feijão carioca Salada repolho, tomate e cebolinha Cenoura e vagem no azeite <b>Carne ensopada com chuchu</b> <b>Sobremesa:</b> Fruta da estação	Arroz branco Feijão preto Salada mix de alface, espinafre e tomate Chuchu e abobrinha refogados <b>Coxa/sobrecoxa de frango na chapa</b> <b>Sobremesa:</b> Gelatina / Fruta
<b>VESPERTINO</b>	<b>VESPERTINO</b>	<b>VESPERTINO</b>	<b>VESPERTINO</b>	<b>VESPERTINO</b>
( ) Pão de queijo ( ) Pão de forma c/ patê de frango ( ) Enroladinho de presunto e queijo	( ) Tapioca c/ manteiga ( ) Enrolado de salsicha ( ) Pão pizza	( ) Biscoito de queijo ( ) Pão hambúrguer ( ) Empada de frango	( ) Enroladinho de queijo ( ) Pão de queijo ( ) Esfiha de frango	( ) Pão de queijo ( ) Enrolado de salsicha ( ) Bolo de cenoura
( ) Suco de caju ( ) Suco de manga ( ) Iogurte	( ) Suco de maracujá ( ) Suco de goiaba ( ) Iogurte	( ) Suco de uva ( ) Suco de acerola ( ) Iogurte	( ) Suco de uva ( ) Suco de manga ( ) Iogurte	( ) Suco de laranja ( ) Suco de abacaxi ( ) Iogurte
( ) Maçã ( ) Manga ( ) Mamão	( ) Manga ( ) Banana ( ) Mamão	( ) Maçã ( ) Melancia ( ) Mamão	( ) Manga ( ) Banana ( ) Salada de frutas	( ) Maçã ( ) Manga ( ) Mamão
<b>Observações:</b>				

observações.

**OPÇÕES PAGAMENTO:** direto na cantina ou transferência bancária para:

BANCO BRASIL AG. 1004-9 CC 45.555-5 ou

CAIXA AG. 0006 OP. 003 CC. 1198-0

Enviar o comprovante com o **nome e turma** do aluno por WhatsApp (61-98526-4970) ou e-mail: cantinafranciscana@uol.com.br

**O lanche e o almoço serão entregues em sala de aula em embalagem / marmita lacradas e identificadas com o nome do aluno.**

### SEGUNDA SEMANA

*Opções de Lanches e Almoço para fundamental I*



Valor de R\$ 8,00 para cada kit lanche composto por um salgado, uma fruta e um suco de garrafa de 200ml.  
Kit sem fruta (sendo apenas um salgado e um suco) o valor é de R\$ 6,00 e deve ser especificado nas

<b>Nome do aluno:</b>				
<b>Série/Turma</b>				
<b>Segunda-feira</b>	<b>Terça-feira</b>	<b>Quarta-feira</b>	<b>Quinta-feira</b>	<b>Sexta-feira</b>
<b>MATUTINO</b>	<b>MATUTINO</b>	<b>MATUTINO</b>	<b>MATUTINO</b>	<b>MATUTINO</b>
( ) Enrolado de salsicha ( ) Enrolado de presunto e queijo ( ) Pão de queijo	( ) Pão de queijo ( ) Tapioca c/ queijo ( ) Pão pizza	( ) Pão de queijo ( ) Esfiha de frango ( ) Bolo de milho	( ) Pão de queijo ( ) Pão hambúrguer ( ) Pão francês c/ manteiga	( ) Pão de queijo ( ) Pizza ( ) Enrolado de queijo
( ) Suco de uva ( ) Suco de laranja ( ) Iogurte	( ) Suco de caju ( ) Suco de uva ( ) Iogurte	( ) Suco de uva ( ) Suco tangerina ( ) Iogurte	( ) Suco de acerola ( ) Suco de caju ( ) Iogurte	( ) Suco de uva ( ) Suco de abacaxi ( ) Iogurte
( ) Maçã ( ) Abacaxi ( ) Mamão	( ) Manga ( ) Banana ( ) Mamão	( ) Maçã ( ) Melancia ( ) Mamão	( ) Manga ( ) Banana ( ) Laranja	( ) Maçã ( ) Goiaba ( ) Mamão
<b>Almoço</b>	<b>Almoço</b>	<b>Almoço</b>	<b>Almoço</b>	<b>Almoço</b>
Arroz branco Feijão Preto Salada acelga, tomate e cenoura cozida picadinha Farofa de ovos Quibebe de abóbora <b>Coxa/sobrecoxa desossada na chapa</b> <b>Sobremesa:</b> Fruta da estação	Arroz integral Feijão carioca Salada alface, espinafre e tomate Macarronada Beterraba cozida <b>Carne picadinha na chapa</b> <b>Sobremesa:</b> Gelatina / Fruta	Arroz branco Feijão carioca Salada repolho, tomate, acelga e cebolinha Brócolis e cenoura refogados <b>Carne moída</b> <b>Sobremesa:</b> Salada de frutas	Arroz integral Feijão carioca Salada alface, espinafre, tomate e pepino Macarronada Chuchu e abóbora cozidos <b>Frango em tiras</b> <b>Sobremesa:</b> Fruta da estação	Arroz branco Feijão carioca Salada acelga, tomate e cenoura cozida Batata palito assada com azeite <b>Hambúrguer artesanal</b> <b>Sobremesa:</b> Gelatina / Fruta
<b>VESPERTINO</b>	<b>VESPERTINO</b>	<b>VESPERTINO</b>	<b>VESPERTINO</b>	<b>VESPERTINO</b>
( ) Pão de queijo ( ) Croissant de queijo e goiabada ( ) Pão hambúrguer	( ) Pão pizza ( ) Enroladinho de frango ( ) Pão de queijo	( ) Rosquinha de coco ( ) Pão hambúrguer ( ) Pão de queijo	( ) Pão de queijo ( ) Cuscuz com queijo ( ) Enroladinho de frango	( ) Pão de queijo ( ) Pizza ( ) Bolo de mandioca
( ) Suco de caju ( ) Suco de laranja ( ) Iogurte	( ) Suco de uva ( ) Suco de goiaba ( ) Iogurte	( ) Suco de laranja ( ) Suco de tangerina ( ) Iogurte	( ) Suco de caju ( ) Suco de acerola ( ) Iogurte	( ) Suco de uva ( ) Suco de abacaxi ( ) Iogurte
( ) Maçã ( ) Abacaxi ( ) Mamão	( ) Manga ( ) Banana ( ) Melancia	( ) Maçã ( ) Melancia ( ) Mamão	( ) Manga ( ) Banana ( ) Melancia	( ) Maçã ( ) Banana ( ) Mamão
<b>Observações:</b>				

observações.

**OPÇÕES PAGAMENTO:** direto na cantina ou transferência bancária para:

BANCO BRASIL AG. 1004-9 CC 45.555-5 ou

CAIXA AG. 0006 OP. 003 CC. 1198-0

Enviar o comprovante com o **nome e turma** do aluno por WhatsApp (61-98526-4970) ou

e-mail: cantinafranciscana@uol.com.br

**O lanche e o almoço serão entregues em sala de aula em embalagem / marmitta lacradas e identificadas com o nome do aluno.**

### TERCEIRA SEMANA

*Opções de Lanches e Almoço para fundamental I*



Valor de R\$ 8,00 para cada kit lanche composto por um salgado, uma fruta e um suco de garrafa de 200ml.  
Kit sem fruta (sendo apenas um salgado e um suco) o valor é de R\$ 6,00 e deve ser especificado nas observações.

**OPÇÕES PAGAMENTO:** direto na cantina ou transferência bancária para:

BANCO BRASIL AG. 1004-9 CC 45.555-5 ou

CAIXA AG. 0006 OP. 003 CC. 1198-0

Enviar o comprovante com o **nome e turma** do aluno por WhatsApp (61-98526-4970) ou  
e-mail: [cantinafranciscana@uol.com.br](mailto:cantinafranciscana@uol.com.br)

**O lanche e o almoço serão entregues em sala de aula em embalagem / marmitta lacradas e identificadas com o nome do aluno.**

### **QUARTA SEMANA**

*Opções de Lanches e Almoço para fundamental I*



Valor de R\$ 8,00 para cada kit lanche composto por um salgado, uma fruta e um suco de garrafa de 200ml.  
Kit sem fruta (sendo apenas um salgado e um suco) o valor é de R\$ 6,00 e deve ser especificado nas

Nome do aluno:				
Série/Turma				
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
MATUTINO	MATUTINO	MATUTINO	MATUTINO	MATUTINO
( ) Bolo de limão ( ) Enroladinho de queijo ( ) Pão de queijo	( ) Pão de queijo ( ) Enroladinho de frango ( ) Pão pizza	( ) Pão de queijo ( ) Pão hambúrguer ( ) Cuscuz c/ queijo	( ) Bolo de cacau ( ) Pão de queijo ( ) Pão francês c/ manteiga	( ) Tapioca com manteiga ( ) Pão de queijo ( ) Pizza
( ) Suco de uva ( ) Suco de caju ( ) Suco de laranja ( ) Iogurte	( ) Suco de uva ( ) Suco de caju ( ) Suco de acerola ( ) Iogurte	( ) Suco de uva ( ) Suco de caju ( ) Suco tangerina ( ) Iogurte	( ) Suco de uva ( ) Suco de caju ( ) Suco de acerola ( ) Iogurte	( ) Suco de uva ( ) Suco de caju ( ) Suco de abacaxi ( ) Iogurte
( ) Maçã ( ) Melancia ( ) Manga ( ) Mamão	( ) Manga ( ) Melão ( ) Banana ( ) Mamão	( ) Maçã ( ) Melancia ( ) Uva ( ) Mamão	( ) Manga ( ) Melão ( ) Mamão ( ) Uva	( ) Maçã ( ) Manga ( ) Manga ( ) Mamão
Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço
Arroz branco Feijão carioca Salada acelga e tomate Milho e vagem cozidos <b>Coxa/sobrecoxa desossada cozida</b> <b>Sobremesa:</b> Fruta da estação	Arroz integral Feijão carioca Salada alface, pepino e tomate Purê de batatas Beterraba cozida <b>Filé de peixe</b> <b>Sobremesa:</b> Gelatina / Fruta	Arroz branco Feijão carioca Salada cenoura ralada, tomate e beterraba ralada Brócolis e couve-flor cozidos <b>Peito de frango grelhado</b> <b>Sobremesa:</b> Salada de frutas	Arroz integral Feijão carioca Salada colorida Abobrinha e chuchu refogados <b>Carne assada</b> <b>Sobremesa:</b> Fruta da estação	Arroz branco Feijão preto Salada pepino, alface, tomate e milho Batata palito assada <b>Carne moída</b> <b>Sobremesa:</b> Gelatina / Fruta
VESPERTINO	VESPERTINO	VESPERTINO	VESPERTINO	VESPERTINO
( ) Pão de queijo ( ) Pão com ovo ( ) Pão hambúrguer	( ) Pão de batata c/ requeijão ( ) Enroladinho de presunto e queijo ( ) Esfiha de frango	( ) Enroladinho de frango ( ) Pão hambúrguer ( ) Pão de queijo	( ) Enroladinho de salsicha ( ) Biscoito doce de queijo ( ) Pão de queijo	( ) Tapioca com manteiga ( ) Pão de queijo ( ) Enroladinho de queijo
( ) Suco de uva ( ) Suco de caju ( ) Suco de manga ( ) Iogurte	( ) Suco de uva ( ) Suco de caju ( ) Suco de acerola ( ) Iogurte	( ) Suco de uva ( ) Suco de caju ( ) Suco de tangerina ( ) Iogurte	( ) Suco de uva ( ) Suco de caju ( ) Suco de laranja ( ) Iogurte	( ) Suco de uva ( ) Suco de caju ( ) Suco de abacaxi ( ) Iogurte
( ) Maçã ( ) Melancia ( ) Abacaxi ( ) Mamão	( ) Manga ( ) Melão ( ) Banana ( ) Melancia	( ) Maçã ( ) Melancia ( ) Uva ( ) Mamão	( ) Manga ( ) Melão ( ) Banana ( ) Uva	( ) Maçã ( ) Banana ( ) Manga ( ) Mamão
Observações:				

observações.

**OPÇÕES PAGAMENTO:** direto na cantina ou transferência bancária para:

BANCO BRASIL AG. 1004-9 CC 45.555-5 ou

CAIXA AG. 0006 OP. 003 CC. 1198-0

Enviar o comprovante com o **nome e turma** do aluno por WhatsApp (61-98526-4970) ou

e-mail: cantinafranciscana@uol.com.br

**O lanche será entregue em sala de aula em embalagem lacrada e identificada com o nome do aluno.**