



Cardápio – Educação Infantil e Ensino Fundamental



Primeira Semana

Nutricionista: Adriana Silva Lopes – CRN1: 4084

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Almoço	Arroz branco Feijão carioca Salada alface crespa, tomate e pepino picadinhos Purê de batatas Coxa/sobrecoxa de frango ao molho	Arroz integral Feijão carioca Salada repolho, tomate e beterraba cozida picadinha Batata doce cozida e assada Filé de tilápia na chapa	Arroz branco Feijão preto Salada alface roxa e tomate Abobrinha refogada Carne ensopada	Arroz integral Feijão carioca Salada mix de acelga, rúcula, tomate e cenoura cozida picada Brócolis cozido Peito de frango grelhado	Arroz branco Feijão carioca Salada colorida Milho cozido Frango grelhado
Sobremesa	Salada de frutas	Melancia	Salada de frutas	Manga	Abacaxi

Segunda Semana

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Almoço	Arroz branco Feijão carioca Salada alface, agrião e tomate picadinho Brócolis cozido Carne de panela com chuchu	Arroz integral Feijão preto com beterraba Salada colorida Frango grelhado	Arroz branco Feijão carioca Salada alface roxa e tomate Farofa de cenoura e cebola Couve-flor cozida Carne moída com batata	Arroz integral Feijão carioca Salada repolho, tomate e cebolinha Cenoura e vagem no azeite Frango ensopado	Arroz branco Feijão preto Salada mix de alface, espinafre e tomate Chuchu e abobrinha refogados Peito de frango ao molho
Sobremesa	Salada de frutas	Manga	Melão	Salada de frutas	Mexerica



Cardápio – Educação Infantil e Ensino Fundamental

Terceira Semana

Nutricionista: Adriana Silva Lopes – CRN1: 4084



	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Almoço	Arroz branco Feijão Preto c/ beterraba Salada acelga, tomate e cenoura cozida picadinha Farofa de ovos Coxa/sobrecoxa desossada na chapa	Arroz integral Feijão carioca c/ lentilha Salada alface crespa, pepino e beterraba ralada Purê de batatas Filé de tilápia	Arroz branco Feijão carioca Salada repolho, tomate e cebolinha Brócolis refogado Peito de frango grelhado	Arroz integral Feijão carioca Salada alface, espinafre, tomate e pepino Macarronada Carne assada	Arroz branco Feijão carioca Salada acelga e tomate Cenoura cozida Batata palito assada com azeite Coxa/sobrecoxa desossada cozida
Sobremesa	Maçã	Goiaba	Salada de frutas	Melancia	Salada de frutas

Quarta Semana

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Almoço	Arroz branco Feijão carioca enriquecido c/ inhame Salada acelga e tomate Milho cozido Coxa/sobrecoxa desossada cozida	Arroz integral Feijão preto Salada alface, espinafre e tomate Batata doce palito cozida e assada Carne picadinha na chapa	Arroz branco Feijão carioca Salada cenoura ralada, tomate e beterraba ralada Couve-flor cozido Picadinho de frango	Arroz integral Feijão carioca com beterraba Salada colorida Abobrinha refogada Coxa/sobrecoxa desossada na chapa	Arroz branco Feijão preto Salada pepino picadinho, alface e tomate Chuchu refogado Picadinho de carne com batata
Sobremesa	Abacaxi	Salada de frutas	Mamão	Banana	Salada de frutas

Qualquer alteração será avisada previamente.

A carne/proteína e a sobremesa poderão ser substituídas. Nesse caso os pais deverão informar à cantina previamente.