

CARDÁPIO 1

SEMANAS de: 01/FEV, 08/MAR, 12/ABR, 17/MAI, 21/JUN, 23/AGO, 27/SET, 01/NOV, 06/DEZ

Ano Letivo 2021	Segunda Feira OVOS	Terça Feira FRANGO	Quarta Feira MASSA/ CARNE VERMELHA	Quinta Feira PEIXE	Sexta Feira VEGETARIANO
Lanche Manhã	Pãozinho de sal com manteiga, Suco de Melancia, Banana em rodela	Torradinha com requeijão, Suco tropical, Melancia em cubos	Cuca de Banana, Suco Cítrico, Salada de Frutas	Cookies de aveia, Suco de maçã, Laranja em gominhos	Pão caseiro com queijo, Suco de beterraba com limão, Maçã em cubinhos
Refeição Principal (almoço e/ou jantar)	Arroz integral, Feijão, Omelete de tomate, queijo e cenoura, Purê misto de inhame com batata, Salada de pepino	Arroz integral, Feijão preto batido com chuchu, Polenta, frango em cubinhos ao molho, Salada de tomate	Espaguete a bolonhesa enriquecido com cenoura Legumes refogados na manteiga (milho verde, brócolis), Salada de tomates	Arroz integral, Feijão, peixinho assado, purê de abobora, Salada de Repolho	Arroz integral, Feijão, Lasanha de espinafre ao molho branco, Salada de alface
Lanche Tarde	Torradinha com requeijão, Suco cítrico, Abacaxi em cubos	Broa de fubá, Suco de Limão, Laranja em gominhos	Cookies de aveia, Suco de beterraba com limão, Maçã em cubinhos	Cuca de Banana, Suco laranja com mamão, Salada de frutas	Esfiha de queijo, Suco de abacaxi, Banana em rodela

CARDÁPIO 2

SEMANAS de: 08/FEV, 15/MAR, 19/ABR, 24/MAI, 28/JUN, 30/AGO, 04/OUT, 08/NOV, 13/DEZ

Ano Letivo 2021	Segunda Feira	Terça Feira	Quarta Feira	Quinta Feira	Sexta Feira
	VEGETARIANO	CARNE VERMELHA	PEIXE/ OVOS	FRANGO	MASSA
Lanche Manhã	Pão de queijo, Suco de melancia, Laranja em gominhos	Biscoito de polvilho, Suco de laranja, Banana em rodela	Mini pizza de queijo, Suco de beterraba com limão, Maçã em cubos	Torradinha com requeijão, Suco de Laranja, Salada de frutas	Bolo de laranja, Suco Cítrico, Abacaxi em cubos
Refeição Principal (almoço e/ou jantar)	Risoto de abobora, milho e ervilhas, Feijão preto batido com couve e beterraba Purê misto (Inhame e cenoura), Salada de acelga	Arroz integral, Feijão, Carne moída com batata e molho ao sugo enriquecido com cenoura e beterraba, Salada de Repolho	Arroz integral, feijão, peixe assado com batata e ovos cozidos, Salada de pepino	Arroz integral, Feijão, Fricassé de frango, cenoura cozida, Salada de alface	Arroz integral, Feijão, Lasanha de queijo com molho branco, abobora refogada, Salada de tomates
Lanche Tarde	Queijo quente no pão de forma, Suco de Abacaxi, Maçã em cubos	Torradinha com requeijão, Suco de melancia, Abacaxi em cubos	Pão caseiro com manteiga, Suco de laranja com mamão, Melancia em cubos	Bolo de laranja, Suco de beterraba com limão, Banana em rodela	Biscoito salgado com requeijão, Suco Tropical, Salada de frutas

CARDÁPIO 3

SEMANAS de: 15/FEV, 22/MAR, 26/ABR, 31/MAI, 02/AGO, 06/SET, 11/OUT, 15/NOV

Ano Letivo 2021	Segunda Feira	Terça Feira	Quarta Feira	Quinta Feira	Sexta Feira
	CARNE VERMELHA	VEGETARIANO	MASSA/FRANGO	OVOS	PEIXE
Lanche Manhã	Sanduíche de pão de forma com requeijão, Suco Laranja com mamão, Abacaxi picadinho	Biscoito de aveia com banana, Suco de abacaxi, Melancia em cubos	Pão de queijo, Suco de beterraba com limão, Laranja em gomos	Pão caseiro recheado de queijo, Suco Cítrico, Maçã em cubos	Bolo de Cenoura, Suco Tropical, Banana em rodela
Refeição Principal (almoço e/ou jantar)	Arroz, Feijão, escondidinho de Carne, cenoura refogada, salada de pepino com tomates	Arroz integral, Feijão preto batido com couve, Panqueca de queijo com milho verde, abobrinha e cenoura, Salada de repolho	Arroz, Feijão, nhoque de travessa com molho de frango, Saladinha de beterraba ralada	Arroz integral Biro Biro com milho verde, ervilha, cenoura, ovos mexidos, Feijão, Purê de batata com inhame, Salada de tomates	Arroz integral, Feijão, hambúrguer de peixe com legumes, brócolis e milho, Salada de alface
Lanche Tarde	Sequillo, Suco Limão, Maçã picadinha	Pão de leite com manteiga, Suco Cítrico, Abacaxi em pedaços	Bolacha de Maizena, Suco de laranja com mamão, Salada de frutas	Bolo de Cenoura, Suco Tropical, Melancia em cubinhos	Sanduíche de pão de forma com requeijão, Suco de abacaxi, Laranja em gomos

CARDÁPIO 4

SEMANAS de: 22/FEV, 29/MAR, 03/MAI, 07/JUN, 09/AGO, 13/SET, 18/OUT, 22/NOV

Ano Letivo 2021	Segunda Feira OVOS	Terça Feira PEIXE	Quarta Feira VEGETARIANO	Quinta Feira FRANGO	Sexta Feira MASSA/CARNE VERMELHA
Lanche Manhã	Pão de sal com requeijão Suco de melancia Maçã em fatias	Biscoito caseiro de maizena, Suco tropical, Laranja em gominhos	Pão de Queijo, Suco de beterraba com limão Abacaxi em pedaços	Pão caseiro com manteiga, Suco de Melancia, Banana em rodela	Bolo de limão, Suco de Maçã e limão, Salada de frutas
Refeição Principal (almoço e/ou jantar)	Arroz integral, Feijão preto batido com inhame, suflê de queijo, abobrinha refogada com milho verde, Salada de tomate	Arroz integral, Feijão, almondegas de peixe, purê de batatas e mandioquinha, chuchu gratinado com milho Saladinha de alface	Arroz integral, Feijão, torta espanhola de batatas com repolho e espinafre, cenoura refogada, Saladinha de beterraba cozida	Arroz integral, Strogonoff de frango, batatas assadas, Saladinha de alface	Arroz integral, Feijão, Farfale com molho de carne moída e abobrinha, Saladinha ralada de cenoura e beterraba
Lanche Tarde	Esfiha de queijo Suco Cítrico, Laranja em gomos	Queijo quente no pão de forma, Suco de laranja com mamão, Abacaxi em cubinhos	Sequillo, Suco de Maçã e limão, Melancia em cubos	Bolo de limão, Suco Tropical, Salada de frutas	Biscoito de polvilho, Suco de melancia, Banana em rodela

CARDÁPIO 5

SEMANAS de: 25/JAN, 01/MAR, 05/ABR, 10/MAI, 14/JUN, 16/AGO, 20/SET, 25/OUT, 29/NOV

Ano Letivo 2021	Segunda Feira CARNE VERMELHA	Terça Feira FRANGO	Quarta Feira PEIXE	Quinta Feira MASSA/ VEGETARIANO	Sexta Feira OVOS
Lanche Manhã	Bolacha salgada com requeijão, Suco de laranja e mamão, Maçã picadinha	Pão caseiro com queijo, Suco de limão, Melancia em cubos	Sanduche de pão de forma com queijo, Suco de abacaxi, Laranja em gominhos	Cookies caseiro de aveia e banana, Suco Tropical, Banana em rodela	Bolo de maçã, Suco Cítrico, Salada de Frutas
Refeição Principal (almoço e/ou jantar)	Arroz integral/Feijão Quibe assado, purê de abóbora, Salada de acelga	Arroz/Feijão Panqueca de frango, Polenta mole, Salada de pepino	Arroz integral/Feijão/ Isca de peixe ao forno, Purê misto de cenoura, inhame e cará, Salada de tomate	Pene gratinado ao molho de espinafre e queijo. Milho verde refogado com abobrinha, Salada de alface	Arroz integral/Feijão preto batido com beterraba, farofa nutritiva com aveia, cenoura e couve, ovos mexidos, Salada de repolho
Lanche Tarde	Sanduche de pão de forma com queijo Suco de abacaxi Banana em rodela	Broa de fuba Suco de laranja e mamão Abacaxi em pedaços	Bolacha salgada com requeijão Suco de limão Maçã picadinha	Bolo de maçã Suco Cítrico Salada de frutas	Torrada com manteiga Suco Tropical Laranja em gominhos