

Cardápio Semanal

Período: de 29/01/2018 a 02/02/2018

segunda-feira

FÉRIAS ESCOLARES

terça-feira

COLAÇÃO

Suco de laranja,
frutas da estação e
pão de queijo

ALMOÇO

Alface americana,
tomate cereja e
pepino.
Arroz branco e
integral, feijão
carioca, almôndegas
de carne, purê de
batata e beterraba
cozida.
Sobremesa:
melancia

LANCHE

Suco de uva integral,
pera e bolo de
banana (sem
lactose)

quarta-feira

COLAÇÃO

Suco de caju, frutas
da estação e
biscoito de maisena
(sem lactose)

ALMOÇO

Mix de folhas, tomate
salada e grão de
bico.
Arroz integral e
branco, feijão preto,
coxa e sobrecoxa
assados, quibebe de
abóbora e brócolis
refogado.
Sobremesa: laranja
picadinha

LANCHE

Suco de manga,
maçã e esfiha de
frango (sem lactose)

quinta-feira

COLAÇÃO

Suco de uva integral,
frutas da estação e
mini pão de batata
com requeijão

ALMOÇO

Alface roxa, tomate
cereja e ovo de
codorna.
Arroz branco e
integral, feijão
carioca,
macarronada à
bolonhesa e legumes
cozidos (cenoura e
abobrinha).
Sobremesa: maçã

LANCHE

Suco de tangerina,
melancia e cookies
de aveia (sem
lactose)

sexta-feira

COLAÇÃO

Suco de pêsego,
frutas da estação e
rosquinha de coco
(sem lactose)

ALMOÇO

Alface americana,
tomate salada e
queijo minas em
cubos.
Risoto de frango,
feijão preto, milho
cozido e couve
manteiga refogada.
Sobremesa: manga

LANCHE

Suco de laranja,
goiaba e quibe
assado

Informamos que o cardápio poderá ser alterado por indisponibilidade de algum alimento, porém comunicaremos aos senhores desta possível alteração.

Para os alunos do Ensino Fundamental o lanche será escolhido na cantina (1 alimento sólido, 1 fruta e 1 suco)

Agradecemos a confiança e desejamos uma semana bem saborosa!

Cardápio Semanal

Período: de 05/02/2018 a 09/02/2018

segunda-feira

COLAÇÃO

Suco de uva integral, frutas da estação e peta

ALMOÇO

Alface roxa, tomate cereja e ervilha com ervas.

Arroz integral e branco, feijão preto, picadinho de frango e legumes cozidos (chuchu e abóbora).
Sobremesa: pera

LANCHE

Suco de manga, goiaba e folhado de banana

terça-feira

COLAÇÃO

Suco de goiaba, frutas da estação e bolo de fubá (sem lactose)

ALMOÇO

Alface americana, tomate salada e manga picadinha.

Arroz branco e integral, feijão carioca, rocambolo de carne recheado com ovo cozido, purê de batata baroa e beterraba cozida.

Sobremesa: mamão

LANCHE

Suco de laranja, maçã e pão trançado de carne (sem lactose)

quarta-feira

COLAÇÃO

Suco de maracujá, frutas da estação e cuscuz com manteiga

ALMOÇO

Alface lisa, tomate cereja e cenoura ralada.

Arroz integral e branco, feijão preto, filé de tilápia assado com ervas, abobrinha cozida e espinafre refogado.
Sobremesa: laranja picadinha

LANCHE

Suco de caju, melancia e biscoito de maisena (sem lactose)

quinta-feira

COLAÇÃO

Suco de tangerina, frutas da estação e cookies de cacau (sem lactose)

ALMOÇO

Alface americana, tomate salada e milho cozido.
Arroz branco e integral, feijão carioca, carne moída, suflê de cenoura, farofa de soja e couve manteiga refogada.
Sobremesa: melancia

LANCHE

Suco de uva integral, banana e biscoito de queijo

sexta-feira

COLAÇÃO

Suco de laranja com acerola, frutas da estação e enroladinho de queijo

ALMOÇO

Mix de folhas, tomate cereja e pepino.

Arroz integral e branco, feijão preto, cubos de frango ao molho de açafrão, macarrão ao alho e óleo e legume cozidos (brócolis e couve-flor).
Sobremesa: melão

LANCHE

Suco de pêssego, mamão e bolo de maçã (sem lactose)

Informamos que o cardápio poderá ser alterado por indisponibilidade de algum alimento, porém comunicaremos aos senhores desta possível alteração. Para os alunos do Ensino Fundamental o lanche será escolhido na cantina (1 alimento sólido, 1 fruta e 1 suco) Agradecemos a confiança e desejamos uma semana bem saborosa!

Cardápio Semanal

Período: de 12/02/2018 a 16/02/2018

segunda-feira

RECESSO

terça-feira

FERIADO

quarta-feira

RECESSO

quinta-feira

COLAÇÃO

Suco de uva integral, frutas da estação e tapioca de queijo com blanquet

ALMOÇO

Alface roxa, tomate cereja e grão de bico.

Arroz integral e branco, feijão preto, panqueca de frango (sem lactose) e legumes cozidos (chuchu e beterraba).

Sobremesa: laranja picadinha

LANCHE

Suco de tangerina, manga e muffin de banana (sem lactose)

sexta-feira

COLAÇÃO

Suco de pêsego, frutas da estação e bolo de cenoura (sem lactose)

ALMOÇO

Alface americana, tomate salada e manga.

Arroz branco e integral, feijão carioca, carne moída, macarrão ao sugo, brócolis refogado e abobrinha cozida.

Sobremesa: goiaba

LANCHE

Suco de laranja, banana e pão de queijo

Informamos que o cardápio poderá ser alterado por indisponibilidade de algum alimento, porém comunicaremos aos senhores desta possível alteração. Para os alunos do Ensino Fundamental o lanche será escolhido na cantina (1 alimento sólido, 1 fruta e 1 suco) Agradecemos a confiança e desejamos uma semana bem saborosa!

Cardápio Semanal

Período: de 19/02/2018 a 23/02/2018

segunda-feira

COLAÇÃO

Suco de abacaxi, frutas da estação e enroladinho de queijo

ALMOÇO

Alface americana, tomate cereja e pepino.
Arroz branco e integral, feijão carioca, carne assada ao molho de cebola, purê de batata baroa e abobrinha refogada.
Sobremesa: pera

LANCHE

Suco de uva integral, banana e rosquinha de coco (sem lactose)

terça-feira

COLAÇÃO

Suco de goiaba, frutas da estação e bolo formigueiro

ALMOÇO

Mix de folhas, vinagrete e manga.
Arroz integral e branco, feijão preto, stroganoff de frango, cenoura cozida e espinafre refogado.
Sobremesa: manga picadinha

LANCHE

Suco de laranja com acerola, maçã e mini pão de cenoura com requeijão

quarta-feira

COLAÇÃO

Suco de caju, frutas da estação e esfiha de carne (sem lactose)

ALMOÇO

Alface americana, tomate cereja e ervilha com ervas.
Arroz branco e integral, feijão carioca, escondidinho de carne, chuchu cozido e abóbora refogada.
Sobremesa: melancia picadinha

LANCHE

Suco de manga, melão e mini pizza de banana com canela

quinta-feira

COLAÇÃO

Suco de uva integral, frutas da estação e cookies de aveia (sem lactose)

ALMOÇO

Alface roxa, tomate salada e cenoura ralada.
Arroz integral e branco, feijão preto, cubos de frango à chinesa e legumes cozidos (couve-flor e brócolis).
Sobremesa: melão picadinho

LANCHE

Suco de tangerina, banana e cuscuz com ovo mexido

sexta-feira

COLAÇÃO

Suco de laranja, frutas da estação e quibe assado

ALMOÇO

Alface americana, tomate cereja e ovo de codorna.
Arroz branco e integral, feijão carioca, carne moída, macarrão com legumes (cenoura e vagem) e couve manteiga refogada.
Sobremesa: maçã

LANCHE

Suco de pêsego, pera e bolo mesclado (sem lactose)

Informamos que o cardápio poderá ser alterado por indisponibilidade de algum alimento, porém comunicaremos aos senhores desta possível alteração. Para os alunos do Ensino Fundamental o lanche será escolhido na cantina (1 alimento sólido, 1 fruta e 1 suco) Agradecemos a confiança e desejamos uma semana bem saborosa!

Cardápio Semanal

Período: de 26/02/2018 a 02/03/2018

segunda-feira

COLAÇÃO

Suco de uva integral, frutas da estação e biscoito de maisena (sem lactose)

ALMOÇO

Alface crespa, tomate salada e grão de bico. Arroz integral e branco, feijão preto, fricassê de frango, batata assada e beterraba cozida. Sobremesa: melão picadinho

LANCHE

Suco de manga, maçã e biscoito de queijo

terça-feira

COLAÇÃO

Suco de laranja, frutas da estação e tapioca napolitana

ALMOÇO

Alface americana, tomate cereja e cenoura ralada. Arroz branco e integral, feijão carioca, carne moída, macarrão ao alho e óleo, abobrinha cozida e brócolis refogado. Sobremesa: pera

LANCHE

Suco de goiaba, melancia e cookies de cacau (sem lactose)

quarta-feira

COLAÇÃO

Suco de tangerina, frutas da estação e bolo de banana (sem lactose)

ALMOÇO

Alface roxa, tomate salada e manga. Arroz integral e branco, feijão preto, filé de tilápia assado, abóbora cozida e vagem refogada. Sobremesa: maçã

LANCHE

Suco de caju, pera e mini pão de batata recheado com frango (sem lactose)

quinta-feira

COLAÇÃO

Suco de manga, frutas da estação e pão de queijo

ALMOÇO

Alface americana, tomate cereja e queijo minas em cubos. Arroz branco e integral, feijão carioca, carne de panela desfiada, purê de batata e couve manteiga refogada. Sobremesa: melancia picadinha

LANCHE

Suco de uva integral, melão e bolo de milho (sem lactose)

sexta-feira

COLAÇÃO

Suco de pêsego, frutas da estação e rosquinha de coco (sem lactose)

ALMOÇO

Mix de folhas, tomate salada e croutons. Arroz integral e branco, feijão preto, almôndegas de frango ao sugo, cenoura palito salteada e espinafre refogado. Sobremesa: manga picadinha

LANCHE

Suco de laranja, maçã e peta

Informamos que o cardápio poderá ser alterado por indisponibilidade de algum alimento, porém comunicaremos aos senhores desta possível alteração. Para os alunos do Ensino Fundamental o lanche será escolhido na cantina (1 alimento sólido, 1 fruta e 1 suco) Agradecemos a confiança e desejamos uma semana bem saborosa!