



Cardápio JULHO

1ª Semana:

Dia da semana	Almoço	Lanche Vespertino
Segunda-feira 01/07	Refeição: Arroz branco, feijão carioca, parmegiana de frango no forno, yakisoba de legumes. Salada de maionese de batata e cenoura ralada. Suco: abacaxi Sobremesa: laranja	Carboidrato: empadão de frango Suco: limão Fruta: mamão
Terça-feira 02/07	Refeição: Arroz branco, feijão preto, picadinho de carne, farofa de ovo. Salada alface e tomate em rodela. Suco: acerola. Sobremesa: melancia	Carboidrato: nugget de frango Suco: caju Fruta: melão
Quarta-feira 03/07	Refeição: Arroz branco, feijão marrom, frango ao molho, legumes ao forno. Salada beterraba e cenoura cozida, tabule. Suco: manga. Sobremesa: goiaba	Carboidrato: pastel de chocolate Suco: uva Fruta: maçã
Quinta-feira 04/07	Refeição: Arroz branco, feijão marrom, isca de porco xadrez, cenoura e vagem refogados. Salada alface e feijão fradinho. Suco: manga Sobremesa: mix de fruta	Carboidrato: pão caseiro com patê Suco: caju Fruta: melão
Sexta-feira 05/07	Refeição: Arroz branco, feijoada, frango assado com batata, couve refogada. Salada de vinagrete e alface. Suco: caju Sobremesa: gelatina	Carboidrato: salgado de queijo Suco: limão Fruta: laranja

Obs: Cardápio sujeito a alterações.



Cardápio



2ª Semana:

Dia da semana	Almoço	Lanche Vespertino
Segunda-feira 08/07	Refeição: Arroz branco, feijão marrom, estrogonofe de frango, batatas ao forno. Salada alface e seleta de legumes. Suco: manga Sobremesa: maçã	Carboidrato: pizza de forno Suco: abacaxi Fruta: melancia
Terça-feira 09/07	Refeição: Arroz branco, feijão preto, carne assada, abóbora e quiabo no forno. Salada de maionese de beterraba e cenoura ralada. Suco: limão. Sobremesa: goiaba	Carboidrato: bolo mesclado Suco: caju Fruta: mix de fruta
Quarta-feira 10/07	Refeição: Arroz branco, feijão marrom, isca de peixe à milanesa, chuchu cozido. Salada de beterraba e brócolis no vapor. Suco: caju Sobremesa: laranja	Carboidrato: panquecas Suco: manga Fruta: goiaba
Quinta-feira 11/07	Refeição: Arroz branco, feijão marrom, mini almôndega de frango, macarrão ao alho e óleo. Salada de lentilha e tomate em rodela. Suco: manga Sobremesa: mix de fruta	Carboidrato: sanduiche natural Suco: caju Fruta: melão
Sexta-feira 12/07	Refeição: Arroz branco, feijoada, frango ao molho, purê de batata. Salada de tomate picado e beterraba ralada. Suco: caju Sobremesa: gelatina	Carboidrato: enrolado de salsicha Suco: limão Fruta: laranja

Obs: Cardápio sujeito a alterações.



Cardápio



3ªSemana:

Dia da semana	Almoço	Lanche Vespertino
Segunda-feira 16/07	RECESSO ESCOLAR	
Terça-feira 17/07	RECESSO ESCOLAR	
Quarta-feira 18/07	RECESSO ESCOLAR	
Quinta-feira 19/07	RECESSO ESCOLAR	
Sexta-feira 20/07	RECESSO ESCOLAR	

Obs: Cardápio sujeito a alterações.





Cardápio



4ª Semana:

Dia da semana	Almoço	Lanche Vespertino
Segunda-feira 22/07	RECESSO ESCOLAR	
Terça-feira 23/07	RECESSO ESCOLAR	
Quarta-feira 24/07	RECESSO ESCOLAR	
Quinta-feira 25/07	RECESSO ESCOLAR	
Sexta-feira 26/07	RECESSO ESCOLAR	

Obs: Cardápio sujeito a alterações.



Cardápio



5ª Semana:

Dia da semana	Almoço	Lanche Vespertino
Segunda-feira 29/07	Refeição: Arroz branco, feijão carioca, carne assada, quibebe de abóbora. Salada de pepino, tomate, cebola roxa e ricota, cenoura ralada. Suco: acerola Sobremesa: goiaba	Carboidrato: biscoito de queijo Suco: abacaxi Fruta: banana
Terça-feira 30/07	Refeição: Arroz branco, feijão preto, isca de porco xadrez, legumes ao forno. Salada alface e tomate em rodela. Suco: manga Sobremesa: melão	Carboidrato: pão pizza Suco: caju Fruta: mamão
Quarta-feira 31/07	Refeição: Arroz branco, feijão marrom, frango assado com batata, vagem refogada. Salada de cenoura e beterraba cozida e tabule. Suco: goiaba Sobremesa: abacaxi	Carboidrato: pastel de chocolate Suco: limão Fruta: laranja
Quinta-feira 01/08	Refeição: Arroz branco, feijão marrom, frango desfiado com milho, brócolis gratinada. Salada alface e feijão fradinho. Suco: limão Sobremesa: mix de fruta	Carboidrato: empadão de frango Suco: maracujá Fruta: melão
Sexta-feira 02/08	Refeição: Arroz branco, feijoada, fricassé de frango, farofa de couve com calabresa. Salada de vinagrete e maionese de batata. Suco: uva Sobremesa: gelatina	Carboidrato: panqueca de chocolate Suco: abacaxi Fruta: maçã

Obs: Cardápio sujeito a alterações.

