

Contraturno 2024

Cardápio



SETEMBRO

1ª Semana:

Dia da semana	Almoço	Lanche Vespertino
Segunda-feira 02/09	Refeição: Arroz branco, feijão carioca, isca de porco acebolada, quibebe de abóbora. Salada de alface e cenoura ralado. Suco: abacaxi Sobremesa: laranja	Carboidrato: nugget de frango Suco: limão Fruta: mamão
Terça-feira 03/09	Refeição: Arroz branco, feijão preto, mini almôndega de carne, macarrão ao alho e óleo. Salada de tomate em rodela e grão de bico. Suco: acerola. Sobremesa: melancia	Carboidrato: cookie de chocolate Suco: caju Fruta: melão
Quarta-feira 04/09	Refeição: Arroz branco, feijão marrom, frango assado, vagem refogada. Salada de cenoura e beterraba cozidas e alface. Suco: manga. Sobremesa: goiaba	Carboidrato: cuca de banana Suco: uva Fruta: maçã
Quinta-feira 05/09	Refeição: Arroz branco, feijão marrom, frango desfiado com milho, brócolis gratinado. Salada de repolho com cenoura e feijão fradinho. Suco: manga Sobremesa: mix de fruta	Carboidrato: pão caseiro com patê de frango Suco: caju Fruta: melão
Sexta-feira 06/09	Refeição: Arroz branco, feijoada, isca de carne acebolada, farofa com couve. Salada vinagrete e couve flor no vapor. Suco: caju Sobremesa: gelatina	Carboidrato: salgado de queijo Suco: limão Fruta: laranja

Obs: Cardápio sujeito a alterações.



Contraturno 2024

Cardápio



2ª Semana:

Dia da semana	Almoço	Lanche Vespertino
Segunda-feira 09/09	Refeição: Arroz branco, feijão marrom, pernil assado, abobrinha ralada com ovo mexido. Salada de alface e maionese de batata. Suco: manga Sobremesa: maçã	Carboidrato: biscoito de polvilho Suco: abacaxi Fruta: melancia
Terça-feira 10/09	Refeição: Arroz branco, feijão preto, frango assado com batata, couve-flor gratinada. Salada de grão de bico e alface. Suco: limão. Sobremesa: goiaba	Carboidrato: pão pizza Suco: caju Fruta: mix de fruta
Quarta-feira 11/09	Refeição: Arroz branco, feijão marrom, peixe à milanesa no forno, purê de batata. Salada de tabule e cenoura cozida. Suco: caju Sobremesa: laranja	Carboidrato: cuscuz Suco: manga Fruta: goiaba
Quinta-feira 12/09	Refeição: Arroz branco, feijão marrom, isca de carne ao molho, macarrão de legumes. Salada de tomate e feijão fradinho. Suco: manga Sobremesa: mix de fruta	Carboidrato: torta portuguesa Suco: caju Fruta: melão
Sexta-feira 13/09	Refeição: Arroz branco, feijoada, isca de frango, couve refogada. Salada de maionese com cenoura, batata e ovo e vinagrete. Suco: caju Sobremesa: gelatina	Carboidrato: salgado de frango Suco: limão Fruta: laranja

Obs: Cardápio sujeito a alterações.



Contraturno 2024

Cardápio



3ªSemana:

Dia da semana	Almoço	Lanche Vespertino
Segunda-feira 16/09	Refeição: Arroz branco, feijão carioca, mini almôndega de carne, batata doce com mostarda e mel. Salada de repolho e seleta de legumes. Suco: limão Fruta: mamão	Carboidrato: biscoito de queijo Suco: abacaxi Sobremesa: banana
Terça-feira 17/09	Refeição: Arroz branco, feijão preto, frango ao molho, legumes no forno. Salada de maionese de beterraba e tomate com cenoura ralada. Suco: caju Fruta: melão	Carboidrato: panqueca Suco: caju Sobremesa: melão
Quarta-feira 18/09	Refeição: Arroz branco, feijão marrom, frango xadrez, mandioca cozida. Salada de alface e brócolis no vapor. Suco: caju Fruta: melão	Carboidrato: pizza de tabuleiro Suco: limão Fruta: laranja
Quinta-feira 19/09	Refeição: Arroz branco, feijão marrom, carne assada, batata dorê. Salada de lentilha e tomate em rodela. Suco: uva Fruta: maçã	Carboidrato: empadão de frango Suco: maracujá Sobremesa: mamão
Sexta-feira 20/09	Refeição: Arroz branco, feijoada, ensopadinho de porco, yakisoba de legumes. Salada de beterraba ralada e tomate picadinho. Suco: manga Sobremesa: gelatina	Carboidrato: panqueca de chocolate Suco: acerola Sobremesa: mix de fruta

Obs: Cardápio sujeito a alterações.



Contraturno 2024

Cardápio



4ª Semana:

Dia da semana	Almoço	Lanche Vespertino
Segunda-feira 23/09	Refeição: Arroz branco, feijão carioca, parmegiana de frango no forno, cenoura e brócolis ao molho branco. Salada de cenoura ralada e alface. Suco: abacaxi Sobremesa: laranja	Carboidrato: bolo de laranja Suco: limão Fruta: goiaba
Terça-feira 24/09	Refeição: Arroz branco, feijão preto, picadinho de carne, repolho com milho refogados. Salada de grão de bico e tomate em rodela. Suco: acerola Sobremesa: goiaba	Carboidrato: nugget de frango caseiro Suco: uva Fruta: mix de frutas
Quarta-feira 25/09	Refeição: Arroz branco, feijão marrom, frango ao molho, legumes ao forno. Salada de beterraba cozida e tabule. Suco: manga Sobremesa: melão	Carboidrato: biscoito de queijo Suco: caju Fruta: maçã
Quinta-feira 26/09	Refeição: Arroz branco, feijão marrom, isca de frango, cenoura e vagem refogados. Salada maionese e repolho cenoura e alface. Suco: limão Sobremesa: banana	Carboidrato: bolo de chocolate Suco: tangerina Fruta: mamão
Sexta-feira 27/09	Refeição: Arroz branco, feijoada, carne ao molho, farofa de ovo. Salada de couve flor e brócolis no vapor e vinagrete. Suco: goiaba Sobremesa: mousse de frutas	Carboidrato: sanduiche natural Suco: limão Fruta: salada de frutas

Obs: Cardápio sujeito a alterações.

