

Contraturno 2024

Cardápio



OUTUBRO

1ª Semana:

Dia da semana	Almoço	Lanche Vespertino
Segunda-feira 30/09	Refeição: Arroz branco, feijão carioca, estrogonofe de frango, batata ao forno. Salada repolho e seleta de legumes. Suco: abacaxi Sobremesa: laranja	Carboidrato: cuscuz Suco: limão Fruta: mamão
Terça-feira 01/10	Refeição: Arroz branco, feijão preto, carne assada, abóbora e quiabo no forno. Salada alface e tomate com cenoura ralada. Suco: acerola. Sobremesa: melancia	Carboidrato: nugget de frango Suco: caju Fruta: melão
Quarta-feira 02/10	Refeição: Arroz branco, feijão marrom, isca de porco acebolada, chuchu cozido. Salada beterraba e brócolis picado. Suco: manga. Sobremesa: goiaba	Carboidrato: pastel de chocolate Suco: uva Fruta: maçã
Quinta-feira 03/10	Refeição: Arroz branco, feijão marrom, mini almôndega de frango, macarrão ao alho e óleo. Salada alface e tomate em rodela. Suco: manga Sobremesa: mix de fruta	Carboidrato: pão caseiro com patê Suco: caju Fruta: melão
Sexta-feira 04/10	Refeição: Arroz branco, feijoada, frango ao molho, abobrinha com queijo ao forno. Salada de cenoura e beterraba ralada. 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 07/10	Refeição: Arroz branco, feijão marrom, isca de porco acebolada, quibebe de abóbora. Salada alface e maionese de batata. Suco: manga Sobremesa: maçã	Carboidrato: pizza de forno Suco: abacaxi Fruta: melancia
Terça-feira 08/10	Refeição: Arroz branco, feijão preto, mini almôndega de carne, legumes ao forno. Salada de grão de bico e tomate em rodela. Suco: limão. Sobremesa: goiaba	Carboidrato: bolo mesclado Suco: caju Fruta: mix de fruta
Quarta-feira 09/10	Refeição: Arroz branco, feijão marrom, frango assado com batata, vagem refogada. Salada beterraba cozida e tabule. Suco: caju Sobremesa: laranja	Carboidrato: panquecas Suco: manga Fruta: goiaba
Quinta-feira 10/10	Refeição: Arroz branco, feijão marrom, frango desfiado com milho, brócolis gratinado. Salada de feijão fradinho e maionese de repolho e cenoura. Suco: manga Sobremesa: mix de fruta	Carboidrato: sanduiche natural Suco: caju Fruta: melão
Sexta-feira 11/10	Refeição: Arroz branco, feijoada, isca de carne, farofa com couve com calabresa. Salada de alface e vinagrete. Suco: caju Sobremesa: gelatina	Carboidrato: enrolado de salsicha Suco: limão Fruta: laranja

Obs: Cardápio sujeito a alterações.



Contraturno 2024

Cardápio



3ª Semana:

Dia da semana	Almoço	Lanche Vespertino
Segunda-feira 14/10	RECESSO	RECESSO
Terça-feira 15/10	RECESSO	RECESSO
Quarta-feira 16/10	Refeição: Arroz branco, feijão marrom, tilápia à milanesa ao forno, purê de batata. Salada de tabule e cenoura cozida. Suco: caju Sobremesa: laranja	Carboidrato: assado de queijo Suco: manga Fruta: goiaba
Quinta-feira 17/10	Refeição: Arroz branco, feijão marrom, isca de carne ao molho, espaguete de legumes. Salada de maionese de repolho e cenoura e feijão fradinho. Suco: manga Sobremesa: mix de fruta	Carboidrato: empadão de frango Suco: caju Fruta: melão
Sexta-feira 18/10	Refeição: Arroz branco, feijoada, isca de frango, couve refogada. Salada de vinagrete e brócolis no vapor. Suco: caju Sobremesa: gelatina	Carboidrato: panqueca de chocolate Suco: limão Fruta: laranja

Obs: Cardápio sujeito a alterações.





4ª Semana:

Dia da semana	Almoço	Lanche Vespertino
Segunda-feira 21/10	Refeição: Arroz branco, feijão marrom, mini almôndega de carne, macarrão ao alho e óleo. Salada alface e seleta de legumes. Suco: manga Sobremesa: maçã	Carboidrato: bolo de laranja Suco: abacaxi Fruta: melancia
Terça-feira 22/10	Refeição: Arroz branco, feijão preto, coxa e sobrecoxa ao molho, batata gratinada. Salada de tomate com cenoura e maionese de batata. Suco: limão. Sobremesa: goiaba	Carboidrato: pizza de tabuleiro Suco: caju Fruta: mix de fruta
Quarta-feira 23/10	Refeição: Arroz branco, feijão marrom, frango xadrez, mandioca cozida. Salada de beterraba e couve-flor no vapor. Suco: caju Sobremesa: laranja	Carboidrato: cookie de chocolate Suco: manga Fruta: goiaba
Quinta-feira 24/10	Refeição: Arroz branco, feijão marrom, costela assada, batata dorê. Salada de alface e lentilha. Suco: manga Sobremesa: mix de fruta	Carboidrato: cuscuz Suco: caju Fruta: melão
Sexta-feira 25/10	Refeição: Arroz branco, feijoada, ensopadinho de porco, yakisoba de legumes. Salada de tomate picado e beterraba ralada. Suco: caju Sobremesa: gelatina	Carboidrato: bolo gelado de coco Suco: limão Fruta: laranja

Obs: Cardápio sujeito a alterações.





5ª Semana:

Dia da semana	Almoço	Lanche Vespertino
Segunda-feira 28/10	Refeição: Arroz branco, feijão marrom, parmegiana de frango no forno, cenoura e brócolis ao molho branco. Salada de cenoura ralada e alface. Suco: limão Sobremesa: mamão	Carboidrato: biscoito de queijo Suco: abacaxi Fruta: banana
Terça-feira 29/10	Refeição: Arroz branco, feijão preto, picadinho de carne, farofa de ovo. Salada de grão de bico e tomate em rodela. Suco: caju Sobremesa: melão	Carboidrato: pão pizza Suco: maracujá Fruta: laranja
Quarta-feira 30/10	Refeição: Arroz branco, feijão marrom, frango ao molho, legumes ao forno. Salada de tabule e cenoura cozida. Suco: manga Sobremesa: laranja	Carboidrato: bolo de banana Suco: limão Fruta: goiaba
Quinta-feira 30/10	Refeição: Arroz branco, feijão marrom, bife de frango, cenoura e vagem no vapor. Salada de feijão fradinho e maionese de cenoura e repolho. Suco: uva Sobremesa: maçã	Carboidrato: empadão de frango Suco: goiaba Fruta: mamão
Sexta-feira 01/11	Refeição: Arroz branco, feijoada, carne ao molho madeira, couve refogada. Salada de vinagrete e couve-flor no vapor Suco: caju Sobremesa: gelatina	Carboidrato: panqueca de chocolate Suco: acerola Fruta: mousse de fruta

Obs: Cardápio sujeito a alterações.

