



CARDÁPIO DE LANCHE

	1ª SEMANA	2ª SEMANA	3ª SEMANA	4ª SEMANA
2ª FEIRA	PÃO FRANCÊS COM QUEIJO SUCO DE FRUTAS	PÃO DE LEITE COM REQUEIJÃO SUCO DE FRUTAS	BOLACHA CREAM CRACKER COM GELÉIA SUCO DE SOJA	PÃO FRANCÊS COM CREME DE RICOTA LEITE FERMENTADO
3ª FEIRA	PÃO DE BATATA COM MARGARINA IOGURTE	BISCOITO DE POLVILHO IOGURTE	PÃO DE MANDIOQUINHA COM REQUEIJÃO SUCO DE FRUTAS	PÃO DE FORMA COM QUEIJO QUENTE SUCO DE FRUTAS
4ª FEIRA	BOLO DE CHOCOLATE SEM COBERTURA SUCO DE SOJA	BOLO DE LARANJA LEITE COM ACHOCOLATADO	BOLO DE FUBÁ SUCO DE FRUTAS	BOLO DE CENOURA SEM COBERTURA IOGURTE
5ª FEIRA	BOLACHA MAISENA COM GELÉIA LEITE FERMENTADO	PÃO DE MILHO COM REQUEIJÃO SUCO DE FRUTAS	BISCOITO DE POLVILHO IOGURTE	PÃO DE QUEIJO SUCO DE FRUTAS
6ª FEIRA	LANCHEIRA SAUDÁVEL	LANCHEIRA SAUDÁVEL	LANCHEIRA SAUDÁVEL	LANCHEIRA SAUDÁVEL

CARDÁPIO DE REFEIÇÃO (ALMOÇO / JANTAR)

	1ª SEMANA	2ª SEMANA	3ª SEMANA	4ª SEMANA
2ª FEIRA	ARROZ/FEIJÃO FRANGO ASSADO E CREME DE MILHO SALADA DE TOMATE E CENOURA	ARROZ/FEIJÃO BIFE À PIZZAIOLLO (QUEIJO E TOMATE) SALADA DE VAGEM	ARROZ/LENTILHA ISCA DE FRANGO ASSADO COM BATATA PALITO ASSADA SALADA VERDE	ARROZ STROGONOFF DE FRANGO BATATA PALHA SALADA VERDE
3ª FEIRA	ARROZ/FEIJÃO CARNE MOÍDA COM VAGEM E PURÊ DE MANDIOQUINHA SALADA DE REPOLHO	ARROZ/FEIJÃO KIBE DE FORNO E PURÊ DE ABÓBORA SALADA VERDE	ARROZ/FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM QUEIJO SALADA DE CENOURA RALADA E TOMATE	ARROZ/FEIJÃO ESCONDIDINHO DE CARNE MOÍDA SALADA VERDE
4ª FEIRA	ARROZ STROGONOFF DE CARNE BATATA PALHA SALADA VERDE	ARROZ/FEIJÃO FRANGO COM ERVILHA SALADA DE COUVE FLOR	ARROZ/FEIJÃO PICADINHO COM BATATA SALADA DE CHUCHU COM OVOS	ARROZ/FEIJÃO FRANGO ENSOPADO COM POLENATA MOLE SALADA DE CENOURA
5ª FEIRA	MACARRÃO COM MOLHO E HAMBURGUER CASEIRO ASSADO SALADA DE ALFACE E ABOBRINHA	LASANHA À BOLONHESA (MOLHO AO SUGO E QUEIJO) SALADA VERDE	MACARRÃO À BOLONHESA E SALADA DE REPOLHO BRANCO E ROXO	MACARRÃO COM BRÓCOLIS ALMONDEGAS CASEIRAS ASSADASS SALADA DE PEPINO
6ª FEIRA	ARROZ/FEIJÃO OVOS MEXIDOS SALADA DE BETERRABA	ARROZ/FEIJÃO PEIXE ASSADO COM BATATA, PIMENTÃO E OVOS COZIDOS SALADA DE PEPINO	ARROZ/FEIJÃO LAGARTO COUVE REFOGADA SALADA DE BETERRABA	ARROZ/FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES SALADA VERDE

OBS: Todas as refeições serão acompanhadas de suco e frutas de sobremesa.

Nutricionista: Dra. Mary Santos - CRN3 - 3.525



ATENÇÃO:

Conforme procedimento da escola, realizamos todas as sextas-feiras a "LANCHEIRA SAUDÁVEL", onde incentivamos o consumo de frutas e alimentos saudáveis.

Pedimos que todos os alunos (as) tragam em suas lancheiras, um potinho com o nome e uma fruta, já preparada para o consumo.

Sempre será oferecido a sua fruta primeiro e depois todos poderão comer o que normalmente é enviado.

Aproveitamos para informar que sempre incentivamos a alimentação saudável e pedimos que se possível não seja enviado salgadinhos e refrigerantes.

Este procedimento será realizado durante todo o ano e para atingir o sucesso esperado é necessária a colaboração de todos.

Sugestão de lanches saudáveis:

- ☺ Biscoito cream cracker;
- ☺ Bolacha de maisena;
- ☺ Tortas salgadas caseiras, sem recheio de embutidos;
- ☺ Pães (francês, leite, forma integral) com queijo prato, muçarela, queijo minas ou requeijão;
- ☺ Pão de queijo, pão de batata ou pão de mandioquinha;
- ☺ Sucos naturais de frutas, água de coco, leite fermentado, iogurte ou leite de soja.

**PARA QUE ESSE TRABALHO SEJA COMPLETO,
CONTAMOS SEMPRE COM A COLABORAÇÃO DE
TODOS!!!!**