

**CARDÁPIO – Ensino Fundamental e EJA  
SETEMBRO/2022**

	<b>SEGUNDA</b>	<b>TERÇA</b>	<b>QUARTA</b>	<b>QUINTA</b>	<b>SEXTA</b>
<b>Refeição</b>				<b>(01/09)</b>	<b>(02/09)</b>
<b>Lanche da manhã e da tarde</b>				PIZZA DE CARNE SUCO INTEGRAL	CARRETEIRO SALADA MISTA
<b>Refeição</b>	<b>(05/09)</b>	<b>(06/09)</b>	<b>(07/09)</b>	<b>(08/09)</b>	<b>(09/09)</b>
<b>Lanche da manhã e da tarde</b>	GALINHADA SALADA DE REPOLHO E CENOURA	SANDUICHE FRUTA  <i>OPCIONAL: CHÁ OU SUCO INTEGRAL</i>	FERIADO	ARROZ FEIJÃO FRANGO PICADO AO MOLHO SALADA DE CHUCHU E CENOURA	BOLO INTEGRAL COM UVA PASSA FRUTA  <i>OPCIONAL: CHÁ OU SUCO INTEGRAL</i>
<b>Lanche da manhã e da tarde</b>	<b>(12/07)</b>	<b>(13/07)</b>	<b>(14/07)</b>	<b>(15/07)</b>	<b>(16/07)</b>
	POLENTA MOLHO DE CARNE MOÍDA SALADA DE REPOLHO	BISCOITO DE MELADO FRUTA  <i>OPCIONAL: CHÁ OU SUCO INTEGRAL</i>	ARROZ FEIJÃO CARNE PICADA SALADA DE CHUCHU E CENOURA	ARROZ FEIJÃO FRANGO ASSADO SALADA DE ALFACE E TOMATE	BOLO DE CHOCOLATE BEBIDA LÁCTEA FRUTA
<b>Lanche da manhã e da tarde</b>	<b>(19/09)</b>	<b>(20/09)</b>	<b>(21/09)</b>	<b>(22/09)</b>	<b>(23/09)</b>
	BOLO DE LEGUMES COM SALSICHA  <i>OPCIONAL: CHÁ OU SUCO INTEGRAL</i>	FERIADO	ARROZ LENTILHA CARNE SUÍNA SALADA DE BETERRABA E COUVE-FLOR	PÃO DE QUEIJO  <i>OPCIONAL: CHÁ OU SUCO INTEGRAL</i>	SOPA DE LENTILHA
<b>Lanche da manhã e da tarde</b>	<b>(26/09)</b>	<b>(27/09)</b>	<b>(28/09)</b>	<b>(29/09)</b>	<b>(30/09)</b>
	POLENTA CARNE MOÍDA AO MOLHO SALADA MISTA	BOLO INTEGRAL DE MAÇÃ COM CANELA FRUTA  <i>OPCIONAL: CHÁ OU SUCO INTEGRAL</i>	ARROZ FEIJÃO BIFE DE FRANGO SALADA DE CHUCHU E CENOURA	CARRETEIRO FEIJÃO SALADA DE BRÓCOLIS E BETERRABA	BISCOITO DE COCO SALADA DE FRUTAS

### **ORIENTAÇÕES:**

- O cardápio poderá eventualmente sofrer alterações, devido à disponibilidade dos alimentos;
- As escolas que quiserem, sempre poderão solicitar suco como acompanhamento (suco de uva, laranja ou abacaxi integral);
- Qualquer alteração no cardápio, dúvida ou sugestão deverá ser repassado para a nutricionista.

***Mariele Elis Theisen***

NUTRICIONISTA

CRN2 - 10366