

**CARDÁPIO – Turno Integral
AGOSTO/2022**

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Refeições	(01/08)	(02/08)	(03/08)	(04/08)	(05/08)
Café da manhã	Leite com café Biscoito Maria	Leite com café Pão com geléia	Leite com café Pão com margarina	Leite com café Bolo de melado c/ mascavo	Leite com chocolate 50% Biscoito água e sal
Lanche da manhã	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
Almoço	Galinhada Saladas	Arroz Feijão Carne de panela Aipim com farofa Saladas	Arroz Feijão Carne suína Purê de batata Saladas	Arroz Feijão Omelete Saladas	Massa caseira Molho de frango Saladas
Lanche da tarde	(igual ao FUNDAMENTAL)	(igual ao FUNDAMENTAL)	(igual ao FUNDAMENTAL)	(igual ao FUNDAMENTAL)	(igual ao FUNDAMENTAL)
Refeições	(08/08)	(09/08)	(10/08)	(11/08)	(12/08)
Café da manhã	Leite com café Biscoito água e sal	Leite com café Sanduiche	Leite com café Biscoito de melado	Leite com café Pão com geléia e nata	Leite Cuca rápida integral c/ banana, mascavo e aveia
Lanche da manhã	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
Almoço	Polenta Molho de carne moída	Arroz Feijão Bife de rês Saladas	Arroz Feijão Coxa/sobrecoxa assada com batatas Saladas	Arroz Feijão Couve refogada Carne de panela Saladas	Massa parafuso Molho de carne moída Saladas
Lanche da tarde	(igual ao FUNDAMENTAL)	(igual ao FUNDAMENTAL)	(igual ao FUNDAMENTAL)	(igual ao FUNDAMENTAL)	(igual ao FUNDAMENTAL)
Refeições	(15/08)	(16/08)	(17/08)	(18/08)	(19/08)
Café da manhã	Leite com café Biscoito de chocolate	Leite com café Pão com melado e nata	Leite com café Pão com margarina	Leite com chocolate 50% Biscoito de chocolate	Leite com café Bolo de milho com coco
Lanche da manhã	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
Almoço	Carreteiro Saladas	Arroz Lentilha Carne suína acebolada Saladas	Arroz colorido (ervilha,milho,cenour a,tempero verde...) Lentilha Frango refogado Saladas	Arroz Feijão Strogonoff de rês Saladas	Arroz Feijão Bolinho de carne moída assado Saladas
Lanche da tarde	(igual ao FUNDAMENTAL)	(igual ao FUNDAMENTAL)	(igual ao FUNDAMENTAL)	(igual ao FUNDAMENTAL)	(igual ao FUNDAMENTAL)

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Refeições	(22/08)	(23/08)	(24/08)	(25/08)	(26/08)
Café da manhã	Leite com café Biscoito de coco	Leite com café Pão com geléia	Leite com café Pão com margarina	Leite com café Bolo de laranja	Leite com chocolate 50% Biscoito de coco
Lanche da manhã	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
Almoço	Escondidinho de frango (<i>camadas de frango ao molho intercaladas com aipim cozido amassado, finaliza com queijo</i>) Saladas	Arroz Feijão Batata doce assada Carne de panela Saladas	Arroz Feijão Bife de frango (cortar o peito de frango) Saladas	Carreiroiro Feijão Saladas	Massa espaguete Molho de sardinha Saladas
Lanche da tarde	(igual ao FUNDAMENTAL)	(igual ao FUNDAMENTAL)	(igual ao FUNDAMENTAL)	(igual ao FUNDAMENTAL)	(igual ao FUNDAMENTAL)
Refeições	(29/08)	(30/08)	(31/08)		
Café da manhã	Leite Biscoito Maria	Leite Pão com geléia	Leite Pão com margarina	Leite Bolo de melado c/ mascavo	Leite com chocolate 50% Biscoito água e sal
Lanche da manhã	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
Almoço	Polenta Molho de frango Saladas	Arroz Lentilha Cubos de rês Saladas refogadas na manteiga	Arroz Feijão Frango assado com batatas Saladas		
Lanche da tarde	(igual ao FUNDAMENTAL)	(igual ao FUNDAMENTAL)	(igual ao FUNDAMENTAL)		

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