

**CARDÁPIO – Turno Integral  
SETEMBRO/2022**

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>Refeições/data</b>				<b>(01/09)</b>	<b>(02/09)</b>
<b>Café da manhã</b>				LEITE COM CAFÉ BISCOITO DE CHOCOLATE	LEITE COM CHOCOLATE 50% CACAU BISCOITO INTEGRAL
<b>Lanche da manhã</b>				FRUTA	FRUTA
<b>Almoço</b>				GALINHADA FEIJÃO SALADA DE REPOLHO	MASSA CASEIRA CARNE MOÍDA AO MOLHO SALADA MISTA
<b>Lanche da tarde</b>				(igual ao FUNDAMENTAL)	(igual ao FUNDAMENTAL)
<b>Refeições/data</b>	<b>(05/09)</b>	<b>(06/09)</b>	<b>(07/09)</b>	<b>(08/09)</b>	<b>(09/09)</b>
<b>Café da manhã</b>	LEITE COM CAFÉ BISCOITO GERGELIM	LEITE COM CAFÉ PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	FERIADO	BEBIDA LÁCTEA BISCOITO GERGELIM	LEITE COM CAFÉ CUCA RÁPIDA
<b>Lanche da manhã</b>	FRUTA	FRUTA		FRUTA	FRUTA
<b>Almoço</b>	ARROZ/FEIJÃO CARNE PICADA AO MOLHO SALADA DE VAGEM	ARROZ/FEIJÃO BIFE DE FRANGO SALADA DE ALFACE E TOMATE		ARROZ/FEIJÃO BIFE DE RÊS SALADA DE BRÓCOLIS	GALINHADA FEIJÃO SALADA DE REPOLHO
<b>Lanche da tarde</b>	(igual ao FUNDAMENTAL)	(igual ao FUNDAMENTAL)		(igual ao FUNDAMENTAL)	(igual ao FUNDAMENTAL)
<b>Refeições/data</b>	<b>(12/09)</b>	<b>(13/09)</b>	<b>(14/09)</b>	<b>(15/09)</b>	<b>(16/09)</b>
<b>Café da manhã</b>	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 50% CACAU BISCOITO MARIA	LEITE COM CAFÉ PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CAFÉ BISCOITO DE POLVILHO	BATIDA DE BANANA BISCOITO ÁGUA ESAL	LEITE COM CAFÉ BOLO DE FUBÁ
<b>Lanche da manhã</b>	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
<b>Almoço</b>	GALINHADA SALADA DE REPOLHO	ARROZ/ FEIJÃO CARNE PICADA SALADA CHUCHU	ARROZ/FEIJÃO OMELETE SALADA DE BETERRABA	ARROZ/FEIJÃO STROGONOFF SALADA DE ALFACE E TOMATE	MASSA CASEIRA FRANGO AO MOLHO SALADA MISTA
<b>Lanche da tarde</b>	(igual ao FUNDAMENTAL)	(igual ao FUNDAMENTAL)	(igual ao FUNDAMENTAL)	(igual ao FUNDAMENTAL)	(igual ao FUNDAMENTAL)

Refeições/data	(19/09)	(20/09)	(21/09)	(22/09)	(23/09)
<b>Café da manhã</b>	LEITE COM CAFÉ BISCOITO GERGELIM	FERIADO	LEITE COM CAFÉ PÃO COM REQUEIJÃO	LEITE COM CAFÉ BOLO INTEGRAL DE BANANA	LEITE COM CAFÉ PÃO INTEGRAL COM MELADO
<b>Lanche da manhã</b>	FRUTA		FRUTA	FRUTA	FRUTA
<b>Almoço</b>	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA SALADA DE COUVE-FLOR		ARROZ FEIJÃO FRANGO PICADO SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJÃO BIFE DE RÊS SALADA DE BRÓCOLIS	CARRETEIRO SALADA MISTA
<b>Lanche da tarde</b>	(igual ao FUNDAMENTAL)		(igual ao FUNDAMENTAL)	(igual ao FUNDAMENTAL)	(igual ao FUNDAMENTAL)
Refeições/data	(26/09)	(27/09)	(28/09)	(29/09)	(30/09)
<b>Café da manhã</b>	LEITE COM CAFÉ BISCOITO INTEGRAL	LEITE COM CAFÉ PÃO INTEGRAL COMGELÉIA	LEITE COM CAFÉ BISCOITO DE MAISENA	LEITE COM CAFÉ BOLO DE BAUNILHA	LEITE COM CAFÉ BISCOITO INTEGRAL
<b>Lanche da manhã</b>	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
<b>Almoço</b>	GALINHADA SALADA DE REPOLHO	ARROZ/ FEIJÃO CARNE PICADA SALADA CHUCHU	ARROZ/FEIJÃO CARNE PICADA AO MOLHO SALADA DE BETERRABA	ARROZ/FEIJÃO FRANGO ASSADO SALADA DE ALFACE E TOMATE	MASSA CASEIRA FRANGO AO MOLHO SALADA MISTA
<b>Lanche da tarde</b>	(igual ao FUNDAMENTAL)	(igual ao FUNDAMENTAL)	(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 integra);
- Qualquer alteração no cardápio, dúvida ou sugestão deverá ser repassado para a nutricionista.

**Mariele Elis Theisen**

NUTRICIONISTA

CRN2 - 10366