



# Cardápio Semanal – Ensino Fundamental

Mriana Garcia Nutricionista  
CRN 20101373

	Segunda Feira 01/08	Terça Feira 02/08	Quarta Feira 03/08	Quinta Feira 04/08	Sexta Feira 05/08
Desjejum	Pão de Cenoura com cream cheese Néctar de Manga Fruta	Bolo Caseiro de Laranja Néctar de Caju Fruta	Bisnaguinha com queijo branco iogurte de Morango Fruta	Bolo Caseiro de Banana com Canela Néctar de Manga Fruta	Pão Francês com Requeijão e queijo branco Néctar de Uva
Almoço	Arroz branco com Integral Feijão Frango Grelhado com Especiarias Purê de Batatas Mix de Folhas Suco de Uva Laranja	Arroz branco com integral (Opcional) Feijão Vermelho Espaguete Almôndegas Cenoura Ralada Suco de Maracujá Manga	Arroz branco com Integral Feijão Carioca Fricassê de Frango Couve flor cozida Suco de Laranja com Morango Mamão	Arroz branco com Integral Feijão (Opcional) Strogonoff de Frango Batata Corada Rúcula Suco de Caju Sacolê de fruta	Arroz à Piamontese Feijão (Opcional) Isca de Carne ao Molho Tomate com Orégano Limonada Maçã
Opção	Carne Moída ou Ovo Mexido	Frango Grelhado ou Ovo Frito	Isca de Carne ou Ovo Cozido	Carne Moída ou Ovo Frito	Frango desfiado ou Ovo Mexido
Lanche da Tarde	Brusqueta de queijo e orégano Néctar de Goiaba Fruta	Esfiha de Queijo Néctar de Manga Fruta	Pãozinho de Milho com Requeijão e Peito de Peru Néctar de Uva Fruta	Pão de Queijo Néctar de Maracujá Fruta	Bolo Caseiro de Chocolate Néctar de Manga Fruta

\*Nos dias em que for oferecido qualquer tipo de massa como acompanhamento, o arroz será retirado. \*O cardápio poderá ser alterado caso haja algum imprevisto por parte dos fornecedores

# Cardápio Semanal – Ensino Fundamental

Mariana Garcia Nutricionista  
CRN 20101373



	Segunda Feira 08/08	Terça Feira 09/08	Quarta Feira 10/08	Quinta Feira 11/08	Sexta Feira 12/08
Desjejum	Pãozinho de Cenoura com Cream cheese Néctar de Maracujá Fruta	Cereal com Iogurte de Morango Néctar de Laranja Fruta	Bolinho de Chuva assado (sem açúcar) Néctar de Caju Fruta	Pão Integral com Requeijão e queijo branco Néctar de Uva Fruta	Bolo Caseiro de Fubá Néctar de Manga Fruta
Almoço	Arroz branco com Integral Feijão (Opcional) Canja de Galinha Suco de Caju Banana	Arroz branco com Integral Feijão Gorjão de Peixe Creme de Espinafre Milho Cozido Suco de Laranja Com Cenoura Manga	Arroz branco com Integral Feijão Vermelho Carne de Panela Inhame Cozido Beterraba Ralada Suco de Goiaba Tangerina	Arroz branco com Integral Feijão Frango Role (Cenoura) Mix de Folhas Suco de Abacaxi Gelatina com Morango	Arroz branco com Integral Feijão Carioca Lasanha à Bolonhesa Alface e Tomate Suco de Uva Laranja
Opção	Carne Moída ou Ovo Frito	Ovo Mexido ou Frango Grelhado	Frango Grelhado ou Ovo Cozido	Ovo Mexido Ou Isca de Carne	Ovo Frito ou Isca de Frango
Lanche da Tarde	Pão careca com Queijo Minas Néctar de Uva Fruta	Pão Pizza Néctar de Manga Fruta	Muffin de Laranja Néctar de Manga Fruta	Torrada com creme de Ricota <b>Opcional: Açaí com Granola</b> Néctar de Maracujá Fruta	Queijo quente no pão árabe Néctar de Caju Fruta

\*Nos dias em que for oferecido qualquer tipo de massa como acompanhamento, o arroz será retirado. \*O cardápio poderá ser alterado caso haja algum imprevisto por parte dos fornecedores



# Cardápio Semanal – Ensino Fundamental

Mariana Garcia Nutricionista  
CRN 20101373

	Segunda Feira 15/08	Terça Feira 16/08	Quarta Feira 17/08	Quinta Feira 18/08	Sexta Feira 19/08
Desjejum	Pão francês com cream cheese Néctar de Caju Fruta	Pão de batata com Requeijão Néctar de Uva Fruta	Bolo Caseiro Formigueiro Néctar de Caju Fruta	Bisnaguinha Com Cream Cheese Néctar de Maracujá Fruta	Salada de Frutas com Iogurte Granola (Opcional)
Almoço	Arroz Maluco (Cenoura, Milho e Ervilha) Feijão Churrasquinho Alface Suco de Goiaba Maçã	Arroz branco com Integral (Opcional) Feijão Penne ao molho branco Frango Desfiado Abobrinha Ralada Suco de Laranja com Acerola Melancia	Arroz branco com Integral Feijão Hambúrguer caseiro Purê de Batata Brócolis Cozido Suco de Abacaxi Geladinho	Arroz branco com Integral Feijão Drumete de Frango assado Farofa Crocante Salada de Maionese Suco de Melancia Mamão	Arroz branco com Integral Feijão Vermelho Isca de Carne Sufê de Abóbora Salada de Repolho Limonada Banana
Opção	Frango grelhado ou Ovo Mexido	Isca de Carne ou Ovo frito	Frango Grelhado ou Ovo cozido	Carne Moída ou Ovo Mexido	Isca de Frango Ovo Frito
Lanche da Tarde	Bolo Caseiro de Baunilha Néctar de Manga Fruta	Pão de queijo Néctar de Maracujá Fruta	Sanduíche com queijo Néctar de Goiaba Fruta	Torrada com cream cheese Milho Cozido <b>Opção: Mix de Biscoito</b> Frozen de Maracujá Fruta	Misto Quente Néctar de Uva Fruta

\*Nos dias em que for oferecido qualquer tipo de massa como acompanhamento, o arroz será retirado. \*O cardápio poderá ser alterado caso haja algum imprevisto por parte dos fornecedores

# Cardápio Semanal – Ensino Fundamental

Mariana Garcia Nutricionista  
CRN 20101373



	Segunda Feira 22/08	Terça Feira 23/08	Quarta Feira 24/08	Quinta Feira 25/08	Sexta Feira 26/08
Desjejum	Pãozinho de Batata Com Requeijão Néctar de Manga Fruta	Pão Frances com queijo branco Iogurte de Morango Fruta	Pão Careca com manteiga Vitamina de Banana Fruta	Bolo Caseiro de Laranja Néctar de Goiaba Fruta	Torrada com Cream Cheese Néctar de Caju Fruta
Almoço	Arroz branco com Integral Feijão (Opcional) Strofonoff de Carne Batata Gratinada Salada Tropical (Beterraba e Milho) Suco de Uva Melancia	Arroz branco com Integral Feijão Frango Crocante Purê de Batatas (Inglesa + Baroa) Vagem Cozida Suco de Laranja Manga	Arroz Com Brócolis Feijão Peixe assado Pirão Salada Caprese (Tomate + Queijo + Minas) Suco de Melão Tangerina	Arroz branco com Integral Feijão Vermelho Escondidinho de carne moída Alface Suco de Melancia Laranja	Arroz branco com Integral (Opcional) Feijão Nhoque Molho Branco com Frango Milho cozido Suco de Abacaxi com Hortelã Sorvete Caseiro
Opção	Frango Desfiado ou Ovo cozido	Carne Moída ou Ovo mexido	Ovo Mexido ou Isca de Frango	Isca de Carne ou Ovo frito	Ovo Mexido ou Frango Grelhado
Lanche da Tarde	Sanduche Natural com Pastinha de Ovo Néctar de Maracujá Fruta	Torrada com Requeijão Salada de Frutas Granola (Opcional) Néctar de Caju	Brusqueta de Queijo com orégano Néctar de Manga Fruta	Mineiro quente no pão integral Néctar de Uva Fruta	Bolo Caseiro de Chocolate Com Calda Néctar de Maracujá

\*Nos dias em que for oferecido qualquer tipo de massa como acompanhamento, o arroz será retirado. \*O cardápio poderá ser alterado caso haja algum imprevisto por parte dos fornecedores



# Cardápio Semanal – Ensino Fundamental

Mariana Garcia Nutricionista  
CRN 20101373

	Segunda Feira 29/08	Terça Feira 30/08	Quarta Feira 31/08	Quinta Feira 01/09	Sexta Feira 02/09
Desjejum	Pãozinho de Cenoura com Requeijão e peito de peru Néctar de Manga Fruta	Muffin de Cenoura Néctar de Uva Fruta	Cereal com iogurte Néctar de Maracujá Fruta	Broa de Milho com Cream Cheese Néctar de Uva Fruta	Sanduíche com queijo minas Néctar de Goiaba Fruta
Almoço	Arroz branco com Integral Feijão Isca de Fígado Abóbora Cozida Mix Verde Suco de Uva Maçã	Arroz branco com Integral Feijão Panqueca de Carne Chicória Limonada Melancia	Arroz branco com Integral Feijão Carioca Frango Pizzaiolo (Queijo, tomate e orégano) Abobrinha Ralada Suco de Goiaba Manga	Arroz branco com Integral (Opcional) Feijão Macarrão à Bolonhesa Rabanete Suco de Laranja com Morango Melão	Arroz branco com Integral Feijão Frango à parmegiana Cenoura ralada Suco de Maracujá Banana
Opção	Isca de Frango ou Ovo Mexido	Frango Grelhado ou Ovo mexido	Carne Moída ou Ovo frito	Ovo Cozido ou Frango desfiado	Ovo Mexido ou Isca de carne
Lanche da Tarde	Pão de Queijo Néctar de Caju Fruta	Queijo quente no pão Francês Néctar de Laranja Fruta	Sanduíche Natural de Frango no pão integral Néctar de Laranja Fruta	Bisnaguinha com Requeijão e Peito de Peru Néctar de Caju	Bolo no pote de Chocolate Néctar de Manga Fruta

\*Nos dias em que for oferecido qualquer tipo de massa como acompanhamento, o arroz será retirado. \*O cardápio poderá ser alterado caso haja algum imprevisto por parte dos fornecedores