

## CARDÁPIO - Fevereiro/2018

SEMANA 1	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE (Integral)
<b>Segunda-feira (05)</b>	Biscoito de polvilho Suco Fruta	Arroz, feijão Carne: Stroganoff de carne Acompanhamentos: Batata palha e cenoura refogada Saladas: Alface e beterraba cozida	Pão de queijo Suco Fruta
<b>Terça-feira (06)</b>	Biscoito integral Suco Fruta	Arroz, feijão Carne: Frango assado Acompanhamento: Bolinho de arroz integral e chuchu refogado Saladas: Acelga e tomate	Pão francês c/ margarina ou doce Suco Fruta
<b>Quarta-feira (07)</b>	Torradas c/ requeijão Chá Fruta	Arroz, feijão Carne: Linguiça assada Acompanhamentos: Farofa nutritiva e brócolis refogado Saladas: Alface e cenoura ralada	Cueca virada Suco Fruta
<b>Quinta-feira (08)</b>	Biscoito de leite Suco Fruta	Arroz, feijão Carne: Carne ao molho Acompanhamentos: Polenta cremosa e couve-flor refogada Saladas: Pepino e beterraba cozida	Pão de minuto Suco Fruta
<b>Sexta-feira (09)</b>	Mini pão de leite c/ margarina ou doce Suco Fruta	Arroz, feijão Carne: Filé de frango grelhado Acompanhamentos: Macarrão à bolonhesa e abobrinha refogada Saladas: Acelga e tomate	Cachorro quente Suco
SEMANA 2	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE (Integral)
<b>Segunda-feira (12)</b>	Recesso	Recesso	Recesso
<b>Terça-feira (13)</b>	Feriado	Feriado	Feriado
<b>Quarta-feira (14)</b>	-	(Neste dia, a escola funcionará apenas no período da tarde)	Pão integral c/ margarina ou doce Suco Fruta
<b>Quinta-feira (15)</b>	Pão mini integral c/ requeijão Suco Fruta	Arroz, feijão Carne: Almôndegas de carne Acompanhamento: Purê de batatas e vagem refogada Saladas: Tomate e pepino	Bolo de chocolate Suco Fruta
<b>Sexta-feira (16)</b>	Cereal c/ iogurte Fruta	Arroz, feijão Carne: Ovos cozidos Acompanhamentos: Macarrão c/ legumes (vagem, cenoura e brócolis) Saladas: Acelga e couve-flor	Misto frio Suco Fruta

SEMANA 3	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
<b>Segunda-feira (19)</b>	Bolacha pão de mel Suco Fruta	Arroz, feijão Carne: Frango ao molho Acompanhamentos: Polenta cremosa e abobrinha refogada Saladas: Alface e tomate	Pão de milho c/ requeijão Suco Fruta
<b>Terça-feira (20)</b>	Bolacha de leite iogurte Fruta	Arroz, feijão Carne: Panqueca de carne Acompanhamentos: Seleta de legumes (batata, cenoura e vagem) Saladas: Acelga e pepino	Pão de queijo Suco Fruta
<b>Quarta-feira (21)</b>	Pão de milho c/ margarina ou doce Suco Fruta	Arroz, feijão Carne: Fricasse de frango Acompanhamentos: Macarrão ao sugo e chuchu refogado Saladas: Couve e cenoura ralada	Pão fatiado c/ margarina ou doce Suco Fruta
<b>Quinta-feira (22)</b>	Biscoito salgado Suco Fruta	Arroz, feijão Carne: Linguiça assada Acompanhamento: Bolinho de aipim e Repolho refogado Saladas: Alface e beterraba	Sfira de carne Suco Fruta
<b>Sexta-feira (23)</b>	Mini pão de queijo Suco Fruta	Arroz, feijão Carne: Peixe à milanesa Acompanhamento: Batata corada e brócolis refogado Saladas: Acelga e tomate	Pão integral c/ requeijão Suco Fruta
SEMANA 4	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
<b>Segunda-feira (26)</b>	Mini pão francês c/ margarina Suco Fruta	Arroz, feijão Carne: Guisadinho (carne moída ao molho) Acompanhamentos: Polenta cremosa e Farofa nutritiva Saladas: Pepino e Alface	Sanduíche com patê de presunto Suco Fruta
<b>Terça-feira (27)</b>	Biscoito salgado Suco Fruta	Arroz, feijão Carne: Lasanha de frango Acompanhamentos: Chuchu refogado Saladas: Alface e beterraba	Bolo mármore Suco Fruta
<b>Quarta-feira (28)</b>	Cereal c/ iogurte Fruta	Arroz, feijão Carne: Madalena de carne Acompanhamentos: Vagem c/ milho refogados Saladas: Acelga e cenoura ralada	Pão caseiro c/ margarina ou doce Suco Fruta

**Obs. Cardápio sujeito a alteração.**

Nutricionista: Amábile Ferreira CRN8 2489