

**CARDÁPIO GERAL**

| Refeição                    | Segunda-feira  | Terça-feira   | Quarta-feira  | Quinta-feira   | Sexta-feira  |
|-----------------------------|--|---|---|--|--|
| <b>1ª</b><br><b>9:00 h.</b> | Suco de acerola<br>c/ laranja<br>Biscoito salgado<br>c/ manteiga<br> Maçã | Suco de melancia, limão e gengibre<br>Pipoca salgada<br> Melão | Vitamina de banana c/ mamão<br>Bolo de milho leve<br> Pera | Leite com chocolate meio amargo<br>Pão francês c/ ovo mexido<br> Banana | Suco de laranja c/ beterraba<br>Pão de queijo de frigideira<br> Mamão |
| <b>2ª</b><br><b>12:00</b>   | Arroz branco c/ couve<br>Feijão carioca<br>Isca de carne acebolada<br>Purê de batata doce  | Arroz integral<br>Feijão preto<br>Fricassé de frango<br>Salada de repolho (repolho roxo e repolho branco)                                       | Macarrão à bolonhesa c/ Feijão carioca<br>Brócolis refogado<br>Alface e tomate picadinho  | Arroz integral<br>Feijão preto<br>Nuggets de frango caseiro<br>Cenoura e abobrinha refogados   | Arroz carreteiro<br>Feijão carioca<br>Couve refogada<br>Abóbora cozida   |
| <b>Sobremesa</b>            |  (melancia)   |  (manga)   |  (uva)   |  (Abacaxi)  |  (Goiaba)   |

Observação: Este cardápio poderá ser modificado devido alterações intestinais da criança ou da necessidade da escola. Caso haja alguma alteração significativa será informada na agenda da criança.

\* O lanche das 9:30 h será apenas para as crianças que não participaram do café da manhã.

**OBSERVAÇÕES IMPORTANTES:**

**FRANCISCO:** não pode peixe – substituir o peixe por frango ou omelete.

**JÚLIA ALMEIDA:** Substituir leite por suco.

**BEATRIZ PAZ:** substituir peixe por ovo.

**MANUELA (turno integral IV):** Oferecer uma fruta 1 hora antes do almoço.

**Segunda:** Pera/ **Terça:** Banana/ **Quarta:** Goiaba/ **Quinta:** Maçã/ **Sexta:** Uva

**GUILHERME (turno integral IV):** Separar uma fruta para o aluno todas as quintas-feiras.

**CARDÁPIO LUCAS**

| Refeição                    | Segunda-feira   | Terça-feira   | Quarta-feira  | Quinta-feira  | Sexta-feira  |
|-----------------------------|---|---|---|---|--|
| <b>1ª</b><br><b>9:00 h.</b> | Suco de acerola<br>c/ laranja<br>Biscoito integral<br>c/ manteiga<br> Maçã | Suco de melancia, limão e gengibre<br>Pipoca salgada<br>Melão  | Vitamina de banana c/ mamão<br>Bolo de milho leve<br> Pera | Leite com chocolate meio amargo<br>Pão integral c/ ovo mexido<br> Banana | Suco de laranja c/ beterraba<br>Pão de queijo de frigideira<br> Mamão |
| <b>2ª</b><br><b>12:00</b>   | Arroz branco c/ couve<br>Feijão carioca<br>Peito de frango grelhado<br>Purê de batata doce  | Arroz integral<br>Feijão preto<br>Fricassê de frango<br>Salada de repolho (repolho roxo e repolho branco)                                       | Macarrão à bolonesa c/ Feijão carioca<br>Brócolis refogado<br>Alface e tomate picadinho   | Arroz integral<br>Feijão preto<br>Nuggets de frango caseiro<br>Cenoura e abobrinha refogados<br>Salada crua (alface, rúcula, tomate)                        | Arroz branco<br>Feijão carioca<br>Peito de frango grelhado<br>Couve refogada<br>Abóbora cozida   |
| <b>Sobremesa</b>            |  (melancia)  |  (manga)   |  (uva)   |  (Abacaxi)   |  (Goiaba)   |

Observação: Este cardápio poderá ser modificado devido alterações intestinais da criança ou da necessidade da escola. Caso haja alguma alteração significativa será informada na agenda da criança.

\* O lanche das 9:30 h será apenas para as crianças que não participaram do café da manhã.

**OBSERVAÇÕES:**

**CARNE VERMELHA SÓ UMA VEZ POR SEMANA.**

**PODE REPETIR SÓ UM POUCO DE COMIDA.**

**PÃES E BISCOITOS INTEGRAIS.**