

CARDÁPIO INFANTIL E FUNDAMENTAL  
JULHO – 2021

ALMOÇO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA – 01	SEXTA – 02
Prato principal				Escondidinho de frango	Macarrão à bolonhesa
Acompanhamento				Arroz e feijão	Arroz e feijão
Guarnição				-----	Batata, cenoura e ovo
Salada				Acelga e cebola roxa	Mix de folhas
Sobremesa				Frutas	Frutas
JANTAR				Sopa	Sopa

ALMOÇO	SEGUNDA – 05	TERÇA – 06	QUARTA – 07	QUINTA – 08	SEXTA – 09
Prato principal	Ovo cozido ou mexido	Vaca atolada (carne com mandioca)	Frango cozido	Macarrão ao sugo com carne desfiada	<b>FERIADO</b>
Acompanhamento	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	
Guarnição	Beterraba cozida	Farofa de legumes	Polenta cremosa	Couve flor cozida	
Salada	Alface, escarola e tomate	Pepino e tomate	Acelga e cenoura ralada	Alface e rabanete	
Sobremesa	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	
JANTAR	Sopa	Sopa	Sopa	Sopa	

<b>ALMOÇO</b>	<b>SEGUNDA – 12</b>	<b>TERÇA – 13</b>	<b>QUARTA - 14</b>	<b>QUINTA - 15</b>	<b>SEXTA - 16</b>
<b>Prato principal</b>	Carne moída com milho verde	Isclas de frango refogadas	Lasanha à bolonhesa	Estrogonofe de frango	Carne de panela
<b>Acompanhamento</b>	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão
<b>Guarnição</b>	Purê de batata	Brócolis ao azeite e alho	Chuchu refogado	Batata palha	Abóbora amassadinha
<b>Salada</b>	Couve e tomate	Acelga e pepino	Alface e tomate cereja	Repolho bicolor	Folhas mistas
<b>Sobremesa</b>	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Salada de Frutas
<b>JANTAR</b>	Sopa	Sopa	Sopa	Sopa	Sopa

<b>ALMOÇO</b>	<b>SEGUNDA – 19</b>	<b>TERÇA – 20</b>	<b>QUARTA - 21</b>	<b>QUINTA - 22</b>	<b>SEXTA - 23</b>
<b>Prato principal</b>	Omelete c/ queijo, tomate e orégano	Macarrão ao alho e óleo com brócolis + almondegas ao molho	Isclas de frango com batata	Carne moída com legumes	Peito de frango desfiado à jardineira
<b>Acompanhamento</b>	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão
<b>Guarnição</b>	Abobrinha refogada	Beterraba cozida	Couve refogada	Purê de mandioca	-----
<b>Salada</b>	Acelga e cenoura ralada	Alface e pepino	Soja ao vinagrete	Escarola com alface	Repolho com abobrinha ralada
<b>Sobremesa</b>	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Gelatina
<b>JANTAR</b>	Sopa	Sopa	Sopa	Sopa	Sopa

<b>ALMOÇO</b>	<b>SEGUNDA – 26</b>	<b>TERÇA - 27</b>	<b>QUARTA - 28</b>	<b>QUINTA - 29</b>	<b>SEXTA - 30</b>
<b>Prato principal</b>	Estrogonofe de carne	Isclas de frango com creme de milho	Feijoadilha light	Escondidinho de frango	Macarrão à bolonhesa
<b>Acompanhamento</b>	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz	Arroz e feijão	Arroz e feijão
<b>Guarnição</b>	Batata palha	Brócolis refogado	Couve refogada	-----	Batata, cenoura e ovo
<b>Salada</b>	Repolho bicolor e cenoura ralada	Alface, tomate e beterraba ralada	Vinagrete	Acelga e cebola roxa	Mix de folhas
<b>Sobremesa</b>	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
<b>JANTAR</b>	Sopa	Sopa	Sopa	Sopa	Sopa

\* As sopas do jantar serão variadas diariamente e compostas por um tipo de carboidrato (arroz, batata, mandioca, batata doce etc.), legumes e verduras variadas, seguindo a safra e carne ou frango.

\* Os cardápios podem sofrer alterações.