

# CARDÁPIO

MÊS DE MAIO

6º ano ao 3º ensino médio

11/05 a 15/05

## SEGUNDA-FEIRA 11/05

- Arroz branco
- Arroz integral
- Feijão
- Feijão preto
- Mix de legumes
- Tutu de feijão
- Porco no tacho
- Bife acebolado
- Tomate
- Alface
- Abobrinha refogada
- Agrião
- Almeirão
- Rabanete
- Vinagrete
- Suco natural

## TERÇA-FEIRA 12/05

- Arroz branco
- Arroz integral
- Feijão
- Feijão preto
- Farofa
- Batata doce frita
- Chicória refogada
- Frango crocante
- Cupim de panela
- Tomate
- Alface
- Cenoura cozida
- Couve manteiga
- Almeirão
- Rúcula
- Vinagrete
- Suco natural

## QUARTA-FEIRA 13/05

- Arroz branco
- Arroz integral
- Feijão
- Acelga refogada
- Batata palha
- Strogonoff de frango
- Mignon suíno grelhado
- Macarrão alho e óleo
- Tomate
- Alface
- Beterraba cozida
- Couve flor
- Pepino agrião
- Chicória
- Vinagrete
- Suco natural

## QUINTA-FEIRA 14/05

- Arroz branco
- Arroz integral
- Feijão
- Cabotiá refogado
- Couve flor assada
- Picadinho à Paulista
- Filé de frango grelhado
- Tomate
- Alface
- Mandioca salsa temperada
- Cenoura ralada
- Almeirão
- Rúcula
- Vinagrete
- Suco natural

## SEXTA-FEIRA 15/05

- Arroz branco
- Arroz integral
- Feijão
- Milho refogado
- Cenoura refogada
- Tilápia assada
- Hambúrguer à pizzaiolo
- Macarrão ao molho pesto
- Tomate
- Alface
- Brócolis
- Chicória
- Acelga
- Rabanete
- Vinagrete

#### SEGUNDA-FEIRA 11/05

#### TERÇA-FEIRA 12/05

#### QUARTA-FEIRA 13/05

#### QUINTA-FEIRA 14/05

#### SEXTA-FEIRA 15/05

#### ALMOÇO

- Arroz branco
- Arroz integral
- Feijão
- Feijão preto
- Mix de legumes
- Tutu de feijão

- Porco no tacho
- Bife acebolado

- Tomate
- Alface
- Abobrinha refogada
- Agrião
- Almeirão
- Rabanete
- Vinagrete

- Suco natural

- Arroz branco
- Arroz integral
- Feijão
- Feijão preto
- Batata doce frita
- Chicória refogada

- Frango crocante
- Cupim de panela

- Tomate
- Alface
- Cenoura cozida
- Couve manteiga
- Almeirão
- Rúcula
- Vinagrete

- Suco natural

- Arroz branco
- Arroz integral
- Feijão
- Acelga refogada
- Batata palha

- Strogonoff de frango
- Mignon suíno grelhado

- Tomate
- Alface
- Beterraba cozida
- Couve flor
- Pepino agrião
- Chicória
- Vinagrete

- Suco natural

- Arroz branco
- Arroz integral
- Feijão
- Cabotiá refogado
- Couve flor assada

- Picadinho à Paulista
- Filé de frango grelhado

- Tomate
- Alface
- Mandioca salsa temperada
- Cenoura ralada
- Almeirão
- Rúcula
- Vinagrete

- Suco natural

- Arroz branco
- Arroz integral
- Feijão
- Milho refogado
- Cenoura refogada

- Tilápia assada
- Hambúrguer à pizzaiolo
- Macarrão ao molho pesto

- Tomate
- Alface
- Brócolis
- Chicória
- Acelga
- Rabanete
- Vinagrete

# CARDÁPIO PRATO KIDS

MÊS DE MAIO  
1º ao 3º ano Fundamental  
11/05 a 15/05

	SEGUNDA-FEIRA 11/05	TERÇA-FEIRA 12/05	QUARTA-FEIRA 13/05	QUINTA-FEIRA 14/05	SEXTA-FEIRA 15/05
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz branco</li> <li>• Feijão</li> <li>• Tutu de feijão</li> <li>• Bife acebolado</li> <li>• Abobrinha refogada</li> <li>• Agrião</li> <li>• Suco natural</li> <li>• Média de 300g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz branco</li> <li>• Feijão</li> <li>• Batata doce frita</li> <li>• Frango crocante</li> <li>• Cenoura cozida</li> <li>• Couve manteiga</li> <li>• Suco natural</li> <li>• Média de 300g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz branco</li> <li>• Feijão</li> <li>• Batata palha</li> <li>• Strogonoff de frango</li> <li>• Beterraba cozida</li> <li>• Pepino agrião</li> <li>• Suco natural</li> <li>• Média de 300g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz branco</li> <li>• Feijão</li> <li>• Cabotiá refogado</li> <li>• Filé de frango grelhado</li> <li>• Cenoura ralada</li> <li>• Rúcula</li> <li>• Suco natural</li> <li>• Média de 300g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz branco</li> <li>• Feijão</li> <li>• Milho refogado</li> <li>• Tilápia assada</li> <li>• Brócolis</li> <li>• Rabanete</li> <li>• Suco natural</li> <li>• Média de 300g</li> </ul>

Obs: Não faremos alteração do prato kids