

	SEGUNDA-FEIRA 14/09	TERÇA-FEIRA 15/09	QUARTA-FEIRA 16/09	QUINTA-FEIRA 17/09	SEXTA-FEIRA 18/09
ALMOÇO	• Arroz branco • Arroz integral • Feijão • Farofa • Batata rústica assada • Couve refogada • Carne de panela • Bisteca suína grelhada • Tomate • Alface • Rúcula • Acelga • Beterraba cozida • Cenoura ralada • Vinagrete • Suco natural	• Arroz branco • Arroz integral • Feijão • Abobrinha refogada • Repolho refogado • Frango xadrez • Bife acebolado • Macarrão alho e óleo • Tomate • Alface • Chuchu temperado • Chicória • Pepino agrião • Agrião • Vinagrete • Suco natural	• Arroz branco • Arroz integral • Feijão • Feijão preto • Milho refogado • Ovos mexidos com linguiça calabresa • Escondidinho de carne moída • Paleta suína assada • Tomate • Alface • Tabule • Cenoura cozida • Almeirão • Rúcula • Vinagrete • Suco natural	• Arroz branco • Arroz integral • Feijão • Feijão preto • Enroladinho de salsicha • Mix de legumes • Fraldinha assada • Filé de frango grelhado • Tomate • Alface • Batata doce • Repolho roxo • Rúcula • Acelga • Vinagrete • Suco natural	• Arroz branco • Arroz integral • Feijão • Batata palha • Cenoura refogada • Tilápia frita • Strogonoff de carne • Tomate • Alface • Mandioca salsa • Repolho chinês • Chicória • Couve • Vinagrete • Suco natural

	SEGUNDA-FEIRA 14/09	TERÇA-FEIRA 15/09	QUARTA-FEIRA 16/09	QUINTA-FEIRA 17/09	SEXTA-FEIRA 18/09
ALMOÇO	• Arroz branco • Arroz integral • Feijão • Batata rústica assada • Couve refogada • Carne de panela • Bisteca suína grelhada • Tomate • Alface • Rúcula • Acelga • Beterraba cozida • Cenoura ralada • Vinagrete • Suco natural	• Arroz branco • Arroz integral • Feijão • Abobrinha refogada • Repolho refogado • Frango xadrez • Bife acebolado • Tomate • Alface • Chuchu temperado • Chicória • Pepino agrião • Agrião • Vinagrete • Suco natural	• Arroz branco • Arroz integral • Feijão • Feijão preto • Milho refogado • Ovos mexidos com linguiça calabresa • Escondidinho de carne moída • Paleta suína assada • Tomate • Alface • Tabule • Cenoura cozida • Almeirão • Rúcula • Vinagrete • Suco natural	• Arroz branco • Arroz integral • Feijão • Feijão preto • Enroladinho de salsicha • Mix de legumes • Fraldinha assada • Filé de frango grelhado • Nhoque à bolonhesa • Tomate • Alface • Batata doce • Repolho roxo • Rúcula • Acelga • Vinagrete • Suco natural	• Arroz branco • Arroz integral • Feijão • Batata palha • Cenoura refogada • Tilápia frita • Strogonoff de carne • Tomate • Alface • Mandioca salsa • Repolho chinês • Chicória • Couve • Vinagrete • Suco natural



CARDÁPIO PRATO KIDS

MÊS DE SETEMBRO
1º ao 3º ano Fundamental
14/09 a 18/09

	SEGUNDA-FEIRA 14/09	TERÇA-FEIRA 15/09	QUARTA-FEIRA 16/09	QUINTA-FEIRA 17/09	SEXTA-FEIRA 18/09
ALMOÇO	• Arroz branco • Feijão • Batata rústica assada • Carne de panela • Rúcula • Beterraba cozida • Suco natural • Média de 300g	• Arroz branco • Feijão • Abobrinha refogada • Frango xadrez • Chuchu temperado • Pepino agri-doce • Suco natural • Média de 300g	• Arroz branco • Feijão • Milho refogado • Paleta suína assada • Tabule • Cenoura cozida • Suco natural • Média de 300g	• Arroz branco • Feijão • Mix de legumes • Fraldinha assada • Batata doce • Rúcula • Média de 300g	• Arroz branco • Feijão • Batata palha • Stroganoff de carne • Mandioca salsa • Repolho chinês • Suco natural • Média de 300g

Obs: Não faremos alteração do prato kids