

ALMOÇO

SEGUNDA-FEIRA 21/09

- Arroz branco
- Arroz integral
- Feijão
- Mix de legumes
- Lentilha refogada
- Linguiça Toscana de pernil frita
- Costelinha suína na panela
- Macarrão ao molho sugo
- Tomate
- Alface
- Vagem
- Beterraba ralada
- Almeirão
- Acelga
- Vinagrete
- Suco natural

TERÇA-FEIRA 22/09

- Arroz branco
- Arroz integral
- Feijão
- Polenta com calabresa e bacon
- Chicória refogada
- Rocambole de carne moída
- Tiras de frango à milanesa
- Tomate
- Alface
- Beterraba cozida
- Cenoura ralada
- Rúcula
- Agrião
- Vinagrete
- Suco natural

QUARTA-FEIRA 23/09

- Arroz branco
- Arroz integral
- Feijão
- Feijão preto
- Farofa
- Brócolis com batata ao forno
- Chuchu refogado
- Bife à rolê
- Mignon suíno grelhado
- Macarrão Yakissoba
- Tomate
- Alface
- Couve flor
- Rabanete
- Chicória
- Tabule
- Vinagrete
- Suco natural

QUINTA-FEIRA 24/09

- Arroz branco
- Arroz integral
- Feijão
- Feijão preto
- Acelga chinesa
- Mandioca salsa refogada
- Filé de frango grelhado
- Carne de panela com batatas
- Tomate
- Alface
- Abobrinha temperada
- Salada de ovos
- Repolho roxo
- Pepino agrião
- Vinagrete
- Suco natural

SEXTA-FEIRA 25/09

- Arroz branco
- Arroz integral
- Feijão
- Creme de milho
- Vagem com calabresa
- Tilápia frita
- Coxa e sobrecoxa assada
- Tomate
- Alface
- Brócolis
- Almeirão
- Rabanete agrião
- Acelga
- Vinagrete
- Suco natural

ALMOÇO

SEGUNDA-FEIRA 21/09	TERÇA-FEIRA 22/09	QUARTA-FEIRA 23/09	QUINTA-FEIRA 24/09	SEXTA-FEIRA 25/09
• Arroz branco • Arroz integral • Feijão • Mix de legumes • Lentilha refogada • Linguíça Toscana de pernil frita • Costelinha suína na panela • Tomate • Alface • Vagem • Beterraba ralada • Almeirão • Acelga • Vinagrete • Suco natural	• Arroz branco • Arroz integral • Feijão • Polenta com calabresa e bacon • Chicória refogada • Rocambole de carne moída • Tiras de frango à milanesa • Tomate • Alface • Beterraba cozida • Cenoura ralada • Rúcula • Agrião • Vinagrete • Suco natural	• Arroz branco • Arroz integral • Feijão • Feijão preto • Brócolis com batata ao forno • Chuchu refogado • Bife à rolê • Mignon suíno grelhado • Macarrão Yakissoba • Tomate • Alface • Couve flor • Rabanete • Chicória • Tabule • Vinagrete • Suco natural	• Arroz branco • Arroz integral • Feijão • Feijão preto • Acelga chinesa • Mandioca salsa refogada • Filé de frango grelhado • Carne de panela com batatas • Tomate • Alface • Abobrinha temperada • Salada de ovos • Repolho roxo • Pepino agrião • Vinagrete • Suco natural	• Arroz branco • Arroz integral • Feijão • Creme de milho • Vagem com calabresa • Tilápia frita • Coxa e sobrecoxa assada • Tomate • Alface • Brócolis • Almeirão • Rabanete agrião • Acelga • Vinagrete • Suco natural



CARDÁPIO PRATO KIDS

MÊS DE SETEMBRO
1º ao 3º ano Fundamental
21/09 a 25/09

	SEGUNDA-FEIRA 21/09	TERÇA-FEIRA 22/09	QUARTA-FEIRA 23/09	QUINTA-FEIRA 24/09	SEXTA-FEIRA 25/09
ALMOÇO	• Arroz branco • Feijão • Mix de legumes • Linguiça Toscana de pernil frita • Vagem • Beterraba ralada • Suco natural • Média de 300g	• Arroz branco • Feijão • Polenta com calabresa e bacon • Rocambole de carne moida • Beterraba cozida • Cenoura ralada • Suco natural • Média de 300g	• Arroz branco • Feijão • Brócolis com batata ao forno • Bife à rolê • Couve flor • Chicória • Suco natural • Média de 300g	• Arroz branco • Feijão • Mandioca salsa refogada • Filé de frango grelhado • Abobrinha temperada • Salada de ovos • Média de 300g	• Arroz branco • Feijão • Creme de milho • Tilápia frita • Brócolis • Almeirão • Suco natural • Média de 300g

Obs: Não faremos alteração do prato kids