

Almoços e Lanches da tarde – terças, quintas e sextas – Fevereiro 2021

	09 - terça	11 - quinta	12 - sexta
Almoço	Salada: folha e legume Filé de frango empanado Purê de batatas Acelga refogada Arroz integral e branco / feijão Sobremesa: manga Água e suco	Salada: folha e legume Carne de panela com batata e cenoura Arroz integral biro-biro Virado de couve Arroz / feijão preto Sobremesa: melancia Água e Suco	Salada: folha e legume Almôndegas de frango Mandioca assada Abobrinha grelhada Arroz integral e branco / feijão Sobremesa: mamão Água e Suco
Lanche da tarde	Cookies de cacau, banana	Barra de cereais , maçã	Pipoca caseira, pêra

	16 - terça	18 - quinta	19 - sexta
Almoço	Salada: folha e legume Omelete de forno Bolinho de arroz Cenoura em cubos Arroz multigrãos e branco / feijão Sobremesa: melão Água e Suco	Salada: folha e legume Estrogonofe de frango Batata corada no forno Vagem Arroz integral e branco / feijão Sobremesa: salada de frutas Água e Suco	Salada: folha e legume Croquete de carne Macarrão integral alho e óleo Creme de espinafre Arroz integral e branco / feijão Sobremesa: abacaxi Água e Suco
Lanche da tarde	Pão de queijo, maçã	Bisnaguinha integral com margarina, palitos de pepino	Biscoito de maisena, banana

	23 - terça	25 - quinta	26 - sexta
Almoço	Salada: folha e legume Bolinho de salmão Purê de mandioquinha Couve-flor Arroz integral com cenoura/ arroz branco / feijão Sobremesa: abacaxi Água e Suco	Salada: folha e legume Filé de frango grelhado Creme de milho Brócolis Arroz integral e branco / feijão Sobremesa: gelatina Água e Suco	Salada: folha e legume Kafta Arroz de forno Abóbora em cubos Arroz branco / feijão Sobremesa: creme de abacate Água e Suco
Lanche da tarde	Biscoito de polvilho, banana	Bebezinho de laranja, palitos de cenoura	Oznei haman , maçã

- Durante a pandemia, cada aluno recebe uma embalagem com todos os itens porcionados individualmente. O cardápio está sendo adaptado nesse sentido.
- Bolos, cookies e pães são produzidos na própria escola, isentos de conservantes ou outros aditivos.
- Podem ocorrer alterações eventuais no cardápio.