

ALMOÇOS E LANCHES DA TARDE - TERÇAS, QUINTAS E SEXTAS – MAIO 2021

	04 - terça	06 - quinta	07 - sexta
Almoço	Salada: folha e legume Omelete de forno Batata doce em cubos Couve-flor Arroz multigrãos e branco / feijão Sobremesa: melão Água e Suco	Salada: folha e legume Filé de frango empanado Arroz integral birô-biro Cenoura em cubos Arroz branco / feijão Sobremesa: mamão Água e Suco	Salada: folha e legume Bolinho de carne Macarrão integral alho e óleo Brócolis Arroz integral e branco / feijão Sobremesa: abacaxi Água e Suco
Lanche da tarde	Pão de queijo, pêra	Barra de cereais, maçã	Pipoca, banana

	11 - terça	13 - quinta	14 - sexta
Almoço	Salada: folha e legume Kafta Arroz de forno Abóbora em cubos Arroz branco / feijão Sobremesa: creme de abacate Água e Suco	Salada: folha e legume Filé de carne Polenta assada Acelga em tirinhas Arroz 7 grãos e branco / feijão Sobremesa: melancia Água e Suco	Salada: folha e legume Estrogonofe de frango Batata corada no forno Vagem Arroz integral e branco / feijão Sobremesa: manga Água e suco
Lanche da tarde	Pão com geléia caseira, banana	Biscoito integral salgado, palitos de pepino	Bebezinho de laranja , maçã

	18 - terça	20 - quinta	21 - sexta
Almoço	Feriado	Salada: folha e legume Cubos de salmão empanado Purê de batata Brócolis Arroz integral e branco / feijão Sobremesa: gelatina Água e Suco	Salada: folha e legume Filé de frango empanado assado Torta de palmito Couve-flor Arroz integral e branco / feijão Sobremesa: mamão Água e Suco
Lanche da tarde		Biscoito de polvilho , maçã	Barra de cereais, pêra

	25 - terça	27 - quinta	28 - sexta
Almoço	Salada: folha e legume Frango grelhado Nhoque ao pomodoro Vagem sauté Arroz integral e branco / feijão Sobremesa: abacaxi Água e Suco	Salada: folha e legume Carne desfiada assada Farofa de ovos Couve Arroz / feijão preto Sobremesa: melancia Água e Suco	Salada: folha e legume Filé de peixe grelhado Mandioquinha sauté Acelga refogada Arroz integral e branco / feijão Sobremesa: salada de frutas Água e Suco
Lanche da tarde	Bebezinho de cenoura, maçã	Biscoito de maisena , banana	Pão com queijo, palitos de cenoura

- Lanche da tarde: estão sendo embalados 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.

Simone Getz

Nutricionista CRN 4293