

## INTEGRAL CURRICULAR – ALMOÇOS E LANCHES DA TARDE – SETEMBRO 2021

| 01 SETEMBRO<br>QUARTA |                                                                                   | 13 SETEMBRO<br>SEGUNDA                                                                                          |  |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Saladas               | Alface<br>Tomate<br>Ovo picado                                                    | Alface com rúcula<br>Cenoura ralada                                                                             |  |
| Pratos quentes        | Feijão com carne<br>Farofa de banana<br>Couve<br>Arroz integral / branco / feijão | Filé de frango empanado<br>Batata bolinha no forno<br>Cenoura em cubinhos<br>Arroz multigrãos / branco / feijão |  |
| Sobremesa<br>Bebida   | Laranja<br>Limão                                                                  | Mamão<br>Maracujá                                                                                               |  |
| Lanche da tarde       | Cookie de aveia<br>Maçã                                                           | Bisnaguinha integral com margarina<br>Banana                                                                    |  |