

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

	02 – quinta	03 - sexta
Almoço	Salada: folha e legume Nuggets de frango caseiro Creme de milho Brócolis Arroz integral e branco / feijão Sobremesa: abacaxi Água e Suco	Salada: folha e legume Kafta Arroz no forno Abóbora em cubos Arroz integral e branco / feijão Sobremesa: manga Água e Suco
Lanche da tarde	Bebezinho tipo frapê, maçã	Pão integral com margarina, mamão

	07 - terça	09 – quinta	10 - sexta
Almoço	Feriado nacional e judaico	Salada: folha e legume Ovo mexido Espaguete integral ao pomodoro Chuchu grelhado Arroz multigrãos e branco / feijão Sobremesa: manga Água e Suco	Salada: folha e legume Frango em cubos Mandioquinha sauté Couve-flor Arroz integral e branco / feijão Sobremesa: manga Água e Suco
Lanche da tarde		Biscoito de polvilho, banana	Empanado de carne, abacaxi

	14 - terça	16 - quinta	17- sexta
Almoço	Salada: folha e legume Salmão grelhado Purê de batata Abobrinha Arroz integral e branco / lentilha Sobremesa: salada de frutas Água e Suco	Feriado judaico	Salada: folha e legume Isclas de carne Batata doce no forno Acelga refogada com cenoura Arroz integral e branco / feijão Sobremesa: melancia Água e Suco
Lanche da tarde	Pão de queijo, maçã		Pão macio com geléia, melão

	21 - terça	23 - quinta	24 - sexta
Almoço	Feriado judaico	Salada: folha e legume Almôndegas de frango Arroz integral biro-biro Cenoura cubinhos Arroz integral e branco / feijão Sobremesa: laranja Água e Suco	Salada: folha e legume Carne desfiada assada Farofa Couve Arroz integral e branco / feijão preto Sobremesa: melancia Água e Suco
Lanche da tarde		Pipoca caseira, melancia	Biscoito de maisena, banana

29 - terça		30 - quinta	
Almoço	Feriado judaico	Salada: folha e legume	
		Estrogonofe de frango	
		Batata corada no forno	
		Vagem	
		Arroz integral e branco / feijão	
		Sobremesa: mamão	
		Água e Suco	
Lanche da tarde		Esfiha de carne, palitos de pepino	

OBS: bolos, cookies e pães são produzidos na própria escola, isentos de conservantes ou outros aditivos. Podem ocorrer alterações eventuais no cardápio.