

INTEGRAL CURRICULAR – ALMOÇOS E LANCHES DA TARDE – OUTUBRO 2021

	04 OUTUBRO SEGUNDA	06 OUTUBRO QUARTA	11 OUTUBRO SEGUNDA	13 OUTUBRO QUARTA
Saladas	Alface Tomate cubos	Alface com rúcula Beterraba ralada	Emenda de feriado	Alface Tomate fatiado com um toque de pesto
Pratos quentes	Croquete de carne Purê de batata Brócolis Arroz integral / branco / feijão	Filé de frango ao molho com mostarda Batata doce em cubinhos Acelga refogada Arroz integral / branco / feijão preto		Ovos mexidos Macarrão integral ao pomodoro Cenoura em cubos Arroz sete grãos / branco / feijão
Sobremesa Bebida	Melão Limão	Melancia Caju		Abacaxi Maracujá
Lanche da tarde	Barra de cereais Maça	Pão francês com margarina Banana		Biscoito integral salgado Maçã

	18 OUTUBRO SEGUNDA	20 OUTUBRO QUARTA	25 OUTUBRO SEGUNDA	27 OUTUBRO QUARTA
Saladas	Alface Cenoura ralada	Mix de alfaces Tomate cubos	Alface com rúcula Pepino em palitos	Cole slaw Tomate
Pratos quentes	Nuggets caseiro assado de frango Creme de milho Vagem picadinha Arroz integral / branco / feijão	Kibe de bandeja Purê de abóbora Chuchu grelhado Arroz integral / branco / feijão	Filé de carne ao molho leve de chimichurri Farofa de ovos Couve Arroz com cenoura / branco / feijão	Salmão cubos empanado Batata corada no forno Abobrinha Arroz integral / branco / feijão
Sobremesa Bebida	Mamão Tangerina	Banana em calda Limão	Salada de frutas Acerola	Abacaxi Maracujá
Lanche da tarde	Empanado de carne Palitos de pepino	Bebezinho de laranja Maçã	Cookie caseiro de cacau Banana	Pão de queijo Pêra

- Cardápio sujeito a alterações eventuais.