

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

	01 - sexta	05 - terça	07 – quinta	08 - sexta
Almoço	Salada: folha e legume Bolinho de peixe Purê de mandioquinha Brócolis Arroz integral com milho e cenoura e Arroz branco / feijão Sobremesa: melancia Água e Suco	Salada: folha e legume Filé de carne Torta de palmito Abobrinha com toque de shoyu Arroz integral e branco / feijão Sobremesa: manga Água e Suco	Salada: folha e legume Estrogonofe de frango Batata corada no forno Couve Arroz multigrãos e branco / feijão Sobremesa: mamão Água e Suco	Salada: folha e legume Bolinho de carne Macarrão integral alho e óleo Abóbora cabotian Arroz integral e branco / feijão preto Sobremesa: laranja Água e Suco
Lanche da tarde	Pão francês com queijo, maçã	Bebezinho de laranja, banana	Esfiha de carne, palitos de cenoura	Barrinha de cereais, melancia

	12 - terça	14 – quinta	15 - sexta
Almoço	Feriado nacional	Salada: folha e legume Iscas de frango no molho de tomate Polenta em tiras no forno Acelga refogada Arroz integral com cenoura e Arroz branco / feijão Sobremesa: salada de frutas Água e Suco	Salada: folha e legume Kafta Arroz no forno Vagem Arroz / feijão Sobremesa: manga Água e Suco
Lanche da tarde		Pão com manteiga, palitos de pepino	Biscoito de côco, banana

	19 - terça	21 - quinta	22 - sexta
Almoço	Salada: folha e legume Omelete Batata doce em cubos Cenoura sauté Arroz integral e branco / feijão Sobremesa: manga Água e Suco	Salada: folha e legume Salmão grelhado (acompanha molho tarê) Souflê de cenoura Couve-flor Arroz integral e branco / feijão Sobremesa: gelatina Água e Suco	Salada: folha e legume Espeto de frango Farofa de ovos Brócolis Arroz multigrãos e branco / feijão Sobremesa: melancia Água e Suco
Lanche da tarde	Pão de queijo, maçã	Biscoito de polvilho, banana	Cookie caseiro de aveia, melão

	26 - terça	28 - quinta	29 - sexta
Almoço	Salada: folha e legume Frango grelhado Creme de milho Vagem Arroz integral / branco / feijão Sobremesa: manga Água e suco	Salada: folha e legume Carne em tiras (molho acebolado à parte) Purê de batata doce Virado de couve Arroz integral e branco / feijão preto Sobremesa: melancia Água e Suco	Salada: folha e legume Almôndegas de frango Arroz integral biro-biro Chuchu grelhado Arroz integral e branco / feijão Sobremesa: laranja Água e Suco
Lanche da tarde	Trouxinha de goiabada, banana	Bebezinho de cenoura, pêra	Pão com margarina, maçã

- 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.