

Integral curricular – Almoços e lanches da tarde – Dezembro 2021

	01 DEZEMBRO QUARTA	06 DEZEMBRO SEGUNDA	08 DEZEMBRO QUARTA
Saladas	Alface Tomate e ervilha	Alface com rúcula e batata palha Pepino agri-doce	Alfaces com couve kale Tomate e azeitonas
Pratos quentes	Bolinho de peixe Purê de mandioquinha Abobrinha em lâminas grelhada Arroz integral / branco / feijão preto	Hambúguer grelhado Batata sauté Couve-flor Arroz multigrãos/ branco / feijão	Cubos de frango ao molho teriaki Torta de palmito Cenoura rodelas Arroz integral/ branco / feijão
Sobremesa Bebida	Melancia Caju	Abacaxi Laranja	Crema de abacate Maracujá
Lanche da tarde	Bebezinho de cenoura (Ed.Infantil) Sonhos Chanuká - comemoração (Fund. I) Pêra	Bisnaguinha integral com margarina Palitos de cenoura	Granola Banana

	13 DEZEMBRO SEGUNDA	15 DEZEMBRO QUARTA
Saladas	Alfaces variadas com cenoura Salada israelense	Alface americana com tomate Ovo picado
Pratos quentes	Kafta no espeto Espaguete integral ao molho pomodoro Chuchu grelhado Arroz árabe (integral com aletria) / branco / feijão	Filé de carne (acompanha molho mostarda) Batata doce em cubinhos Vagem fatiada Arroz laranja / branco / feijão
Sobremesa Bebida	Manga Limão	Picolé de chocolate - Boas férias! Tangerina
Lanche da tarde	Biscoito de côco Banana	Bolo de laranja Maçã

- 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