

CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL

SEMANA 1

ALMOÇO	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Fundamental	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
	Isclas de carne ao molho	Almôndegas	Filé de frango grelhado	Hambúrguer caseiro	Sobrecoxa assada
	Farofa com couve	Espaguete ao sugo	Creme de milho	Purê de batata	Cenoura e brócolis salteados
JANTAR	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
Fundamental	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
	Panqueca de queijo	Estrogonofe de frango	Carne moída	Tiras de frango	Carne assada
	Cenoura no vapor	Batata sauté	Macarrão parafuso ao alho e óleo	Mandioca cozida	Purê de mandioquinha

SEMANA 2

ALMOÇO	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Fundamental	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
	Filé de frango à milanesa	Estrogonofe de carne	Carne moída	Omelete de queijo com legumes	Yakisoba de carne
	Creme de milho	Batatas no forno	Macarrão parafuso ao alho e óleo	Purê de mandioquinha	
JANTAR	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
Fundamental	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
	Isclas de carne ao molho	Almôndegas	Filé de frango grelhado	Hambúrguer caseiro	Sobrecoxa assada
	Farofa	Espaguete ao sugo	Creme de milho	Abóbora sauté	Brócolis refogado

SEMANA 3

ALMOÇO	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Fundamental	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
	Hambúrguer caseiro	Filé de frango grelhado	Panqueca de carne	Carne de panela	Filé de frango à pizzaiolo
	Purê de batata	Creme de milho	Mix de brócolis e couve-flor	Creme de abóbora	Legumes sauteados
JANTAR	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
Fundamental	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
	Filé de frango à milanesa	Yakisoba de carne	Omelete de queijo	Estrogonofe de frango	Isclas de carne ao molho
	Creme de milho		Purê de mandioquinha	Batata sauté	Farofa

SEMANA 4

ALMOÇO	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Fundamental	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
	Estrogonofe de frango	Isclas de carne aceboladas	Yakisoba de frango	Filé de frango à milanesa	Carne moída
	Batata ao forno	Farofa		Purê de batata	Penne ao alho e óleo
JANTAR	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
Fundamental	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
	Hambúrguer caseiro	Tiras de frango	Panqueca de carne	Carne de panela	Filé de frango grelhado
	Purê de batata	Penne ao molho branco	Cenoura cozida	Creme de abóbora	Purê de mandioquinha

SEMANA 5

ALMOÇO	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Fundamental	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
	Filé de frango à pizzaiolo	Carne moída	Isclas de carne ao molho	Filé de frango à milanesa	Hambúrguer caseiro
	Batata de forno	Penne ao sugo	Legumes sauté	Creme de milho	Purê de batata
JANTAR	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
Fundamental	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
	Carne de panela	Tiras de frango	Panqueca de carne	Iscla de carne acebolada	Filé de frango grelhado
	Farofa	Creme de cenoura	Purê de batata	Legumes sauteados	Purê de mandioquinha

CARDÁPIO DE LANCHES

SEMANA 1

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Lanche da manhã	Bolo de cenoura	Bisnaguinha com margarina	Cookies com granulado	Pão de queijo	Cupcake de chocolate
	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação
	Suco da estação	Suco da estação	Suco da estação	Suco da estação	Suco da estação
Lanche da tarde	Pretzel salgado	Biscoito caseiro	Torta de frango	Esfirra de carne	Enroladinho de queijo
	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação
	Suco da estação	Suco da estação	Suco da estação	Suco da estação	Suco da estação

SEMANA 2

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Lanche da manhã	Biscoito caseiro	Bisnaguinha com queijo	Cupcake de cenoura	Chipa	Bolo formigueiro
	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação
	Suco da estação	Suco da estação	Suco da estação	Suco da estação	Suco da estação
Lanche da tarde	Esfirra de carne	Bolo de laranja	Pão de queijo	Rosquinha de açúcar	Pão francês com requeijão
	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação
	Suco da estação	Suco da estação	Suco da estação	Suco da estação	Suco da estação

SEMANA 3

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Lanche da manhã	Bisnaguinha com requeijão	Cookies	Pão de forma com queijo	Bolo formigueiro	Pipoca
	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação
	Suco da estação	Suco da estação	Suco da estação	Suco da estação	Suco da estação
Lanche da tarde	Cookies de coco	Pão de queijo	Cupcake de cenoura com granulado	Minipizza	Rosquinha de coco
	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação
	Suco da estação	Suco da estação	Suco da estação	Suco da estação	Suco da estação

SEMANA 4

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Lanche da manhã	Cupcake de chocolate	Pão de forma com queijo	Cookies de coco	Pão de queijo	Bolo de laranja
	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação
	Suco da estação	Suco da estação	Suco da estação	Suco da estação	Suco da estação
Lanche da tarde	Pão de queijo	Rosquinha de coco	Esfirra de carne	Pretzel salgado	Quibe assado
	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação
	Suco da estação	Suco da estação	Suco da estação	Suco da estação	Suco da estação

SEMANA 5

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Lanche da manhã	Pão de forma com queijo	Bolo de limão	Bisnaguinha com margarina	Cupcake de chocolate	Pão francês com requeijão
	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação
	Suco da estação	Suco da estação	Suco da estação	Suco da estação	Suco da estação
Lanche da tarde	Rosquinha doce	Pão de queijo	Cookies	Minipizza	Quibe assado
	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação
	Suco da estação	Suco da estação	Suco da estação	Suco da estação	Suco da estação