



ALMOÇO

ESCOLA
miguilim
FUNDAMENTAL I



Segunda	Terça	01 Quarta	02 Quinta	03 Sexta
	Arroz integral e feijão Frango com mandioquinha Abóbora refogada Salada Fruta da estação	Arroz integral e feijão preto Picadinho de carne com legumes Farofa de couve Salada Fruta da estação	Penne integral ao sugo Coxa de frango assada Berinjela refogada Salada Fruta da estação	Arroz integral e feijão Peixe assado Purê de batata com espinafre Salada frutas da estação
06 Segunda	07 Terça	08 Quarta	09 Quinta	10 Sexta
Arroz integral e feijão Ovos mexidos Legumes salteados Salada Fruta da estação	Fusilli com brócolis Almôndegas de carne ao sugo Lentilha com cenoura Salada Fruta da estação	Arroz integral e feijão Cubos de frango Purê de abóbora Salada Fruta da estação	Arroz integral e feijão Tirinhas de carne com acelga Mandioca na manteiga Salada Fruta da estação	Arroz integral e feijão Peixe ao molho Batata doce assada Salada Fruta da estação
13 Segunda	14 Terça	15 Quarta	16 Quinta	17 Sexta
Arroz integral e feijão Omelete de forno Cenoura na manteiga Salada Fruta da estação	Arroz integral e feijão Coxa de frango assada Abobrinha refogada Salada Fruta da estação	Arroz integral e feijão preto Carne moída com chuchu Couve flor e brócolis assados Salada Fruta da estação	Arroz integral e feijão Peixe assado Purê de Mandioquinha Salada Fruta da estação	Arroz integral e feijão Lasanha a bolonhesa Berinjela refogada Salada Fruta da estação
20 Segunda	21 Terça	22 Quarta	23 Quinta	24 Sexta
Arroz integral e feijão preto Ovos estalados Abobrinha refogada Salada Fruta da estação	Arroz integral e feijão Picadinho de frango com legumes Farofa de banana Salada Fruta da estação	Arroz integral e feijão Torta de carne Chuchu refogado Salada Fruta da estação	Penne ao sugo Almôndegas de frango Grão de bico ao vinagrete Salada Fruta da estação	Arroz integral e feijão Escondidinho de peixe couve refogada Salada Fruta da estação
27 Segunda	28 Terça	29 Quarta	30 Quinta	31 Sexta
Arroz integral e feijão Ovos de codorna Seleto de legumes Salada Fruta da estação	Arroz integral e feijão Carne de panela Batata sauté Salada Fruta da estação	Arroz integral e feijão preto Escondidinho de frango Couve refogada Salada Fruta da estação	Fusilli integral a bolonhesa Chuchu refogado Salada Fruta da estação	Arroz integral e feijão Berinjela a parmegiana Beterraba no vapor Salada Fruta da estação
Obs.: Cardápio sujeito a alterações.				
Crianças com algum tipo de restrição alimentar terão as mesmas preparações dentro das possibilidades, com as substituições pertinentes a sua restrição atestada em receituário médico.				
Nutricionista Responsável: Rosecléia V. Santos/ CRN 41265.				