

## EDUCAÇÃO FUNDAMENTAL I

### Segunda-feira

Dia 1

### Terça-feira

Dia 2

### Quarta-feira

Dia 3

### Quinta-feira

Dia 4

### Sexta-feira

Dia 5

Lanche da  
manhã

Pão de forma integral  
Suco de acerola  
Maçã

Torrada integral caseira  
Suco de laranja com mamão  
Banana

Bolo de chocolate  
Suco de pêssego  
Maçã

Bisnaguinha integral com patê  
Leite com cacau  
Banana

Pão de queijo  
Suco de goiaba  
Maçã

Almoço

Arroz branco e integral/Feijão/  
Carne moída com batata  
bolinha/ Salada de acelga com  
cenoura/Melão

Arroz/Feijão/Omelete de forno  
com frios/ Salada de almeirão  
com tomate/Abacaxi

Arroz branco e integral/Feijão/  
Frango assado com legumes/  
Salada de alface com pepino/  
Banana

Arroz/Feijão/Strogonof de  
pernil/Batata palha/ Salada de  
couve com rabanete/Melancia

Arroz/Feijão/Macarrão integral  
ao sugo/Carne em iscas  
acebolada/ Salada de repolho  
colorido/Arroz doce

Lanche da  
tarde

Bisnaguinha integral com patê  
Suco de morango  
Melancia

Bolo de chocolate  
Suco de uva  
Melão

Pão francês integral  
Suco de laranja  
Mamão

Pão de queijo  
Suco de manga  
Maçã

Torrada integral caseira  
Suco de abacaxi  
Salada de frutas

### Segunda-feira

Dia 8

### Terça-feira

Dia 9

### Quarta-feira

Dia 10

### Quinta-feira

Dia 11

### Sexta-feira

Dia 12

Lanche da  
manhã

Bisnaguinha integral  
Suco de laranja com acerola  
Maçã

Iogurte  
Salada de frutas  
Flocos de milho  
(Pão de forma integral)

Bolo de milho  
Suco de pêssego  
Maçã

Pão de forma integral com  
patê  
Leite com morango  
Banana

Pão de queijo  
Suco de manga  
Maçã

Almoço

Arroz branco e integral/Feijão/  
Escondidinho de frango/Salada  
de acelga com tomate/Melancia

Arroz/Feijão/Carne de panela  
com legumes/Salada de alface  
com rabanete/Melancia

Arroz branco e integral/Feijão/  
Frango com creme de milho/  
Salada de agrião e abobrinha/  
Mamão

Arroz/Feijão/Feijoada light/  
Farofa de legumes/Salada de  
couve/Laranja

Arroz/Feijão/Macarrão integral  
ao sugo/ Carne moída com  
vagem/Salada de alface e pepi-  
no/Gelatina

Lanche da  
tarde

Iogurte  
Salada de frutas  
Flocos de milho  
(Pão de forma integral)

Bolo de laranja  
Suco de abacaxi  
Melão

Bisnaguinha integral com patê  
Suco de uva  
Banana

Pão pizza  
Suco de acerola  
Melancia

Pão francês integral  
Suco de goiaba  
Mamão

OBSERVAÇÕES: Em todos os lanches são servidos requeijão, manteiga e geleia de frutas

São servidos opções de proteína diárias, terça e quinta: peito de frango em iscas e às segunda, quarta e sexta: ovos mexidos

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

## EDUCAÇÃO FUNDAMENTAL I

	Segunda-feira Dia 15	Terça-feira Dia 16	Quarta-feira Dia 17	Quinta-feira Dia 18	Sexta-feira Dia 19
Lanche da manhã	Pão francês integral Leite com morango Maçã	Pão de queijo Suco de goiaba Banana	Torrada integral caseira Suco de pêssego Maçã	Pão de forma integral Leite com cacau Salada de frutas	Bolo de cenoura Suco de uva Maçã
Almoço	Arroz branco e integral/Feijão/ Frango com batata bolinha/ Salada de repolho com cenoura/Melancia	Arroz/Feijão/Omelete de forno com couve flor/ Salada alface rabanete/Mamão	Arroz branco e integral/Feijão/ Frango assado com legumes/ Salada de couve com tomate/ Melão	Arroz/Feijão/Escondidinho de pernil/ Salada de acelga/ Abacaxi	Arroz/Feijão/Macarrão integral ao sugo/Carne em iscas/Salada de acelga com pepino/Sagu
Lanche da tarde	Pão de queijo Suco de manga Abacaxi	Bisnaguinha integral Suco de abacaxi Melão	Pão francês integral Suco de laranja com acerola Salada de frutas	Bolo de cenoura Suco de maracujá Mamão	Torrada integral caseira Suco de laranja Melancia
	Segunda-feira Dia 22	Terça-feira Dia 23	Quarta-feira Dia 24	Quinta-feira Dia 25	Sexta-feira Dia 26
Lanche da manhã	Bisnaguinha integral Suco de manga Maçã	Pão francês integral Suco de goiaba Banana	Bolo mesclado Suco de uva Maçã	logurte Salada de frutas Flocos de milho (Pão de forma integral)	Torrada integral caseira Suco de pêssego Maçã
Almoço	Arroz branco e integral/Feijão/ Stroganof de frango Salada de repolho com cenoura/ Melancia	Arroz/Feijão/Hamburguer ao sugo/ Salada alface com tomate/Mamão	Arroz branco e integral/ Feijão/ Frango com creme e milho/Salada de rúcula/Melão	Arroz/Feijão/Feijoada light/ Farofa de legumes/ Salada de couve/Laranja	Arroz/ Feijão/Macarrão integral ao sugo/Carne moída/Salada de acelga com rabanete/ Gelatina
Lanche da tarde	Torrada integral caseira Suco de morango Abacaxi	Bolo mesclado Suco de abacaxi Melão	logurte Salada de frutas Flocos de milho (Pão de forma integral)	Pão francês integral Suco de laranja com mamão Banana	Bisnaguinha integral Suco de abacaxi Melão

OBSERVAÇÕES: Em todos os lanches são servidos requeijão, manteiga e geleia de frutas

São servidos opções de proteína diárias, terça e quinta: peito de frango em iscas e às segunda, quarta e sexta: ovos mexidos

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

## EDUCAÇÃO FUNDAMENTAL I

Segunda-feira

Dia 29

Terça-feira

Dia 30

Lanche da  
manhã

Pão francês integral  
Suco de uva  
Maçã

Pão pizza  
Leite com cacau  
Banana

Almoço

Arroz branco e integral/Feijão/  
Carne de panela com vagem/  
Salada de tomate e acelga/  
Melão

Arroz/ Feijão/Quibe de assadeira  
recheado/ Salada de alface e  
rabanete/Maçã

Lanche da  
tarde

Pão pizza  
Suco de pêssego  
Abacaxi

Bisnaguinha integral  
Suco de laranja com acerola  
Mamão

OBSERVAÇÕES: Em todos os lanches são servidos requeijão, manteiga e geleia de frutas

São servidos opções de proteína diárias, terça e quinta: peito de frango em iscas e às segunda, quarta e sexta: ovos mexidos

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES