

Cardápio de Inverno para Ensino Fundamental (Turno Integral) - Período: De Maio a Setembro de 2023

1ª SEMANA	2ª-FEIRA	3ª-FEIRA	4ª-FEIRA	5ª-FEIRA	6ª-FEIRA
Refeição Manhã- Horário 09h30min	Ovos , feijão, arroz , mix de salada e Fruta	Frango - coxa, lentilha, massa e Mix de salada	Linguiça Toscana, pão e Mix de salada	Frango - sassami, sopa de legumes com arroz e Fruta	Carne Suína, feijoadada, arroz e aipim
Almoço Horário: 12 h	Frango - coxa, lentilha, massa e Mix de salada	Carne Suína, feijoadada, arroz e aipim	-	Linguiça Toscana, pão e Mix de salada	Frango - sassami, sopa de legumes com arroz
Janta Horário: 15h30min	Ovos , feijão, arroz , mix de salada e Fruta	Frango - coxa, lentilha, massa e Mix de salada	Linguiça Toscana, pão e Mix de salada	Frango - sassami, sopa de legumes com arroz e Fruta	Carne Suína, feijoadada, arroz e aipim
2ª SEMANA	2ª-FEIRA	3ª-FEIRA	4ª-FEIRA	5ª-FEIRA	6ª-FEIRA
Refeição Manhã- Horário 09h30min	Ovos Mexidos, polenta, mix de salada e Fruta	Frango - Coxa, lentilha, arroz e mix de salada	Linguiça Toscana, pão e Mix de salada	Carne Bovina, sopa de feijão, legumes com massa e Fruta	Carne suína, feijoadada, arroz, moranga e couve refogada
Almoço Horário: 12 h	Frango - Coxa, lentilha, arroz e mix de salada	Carne suína, feijoadada, arroz, moranga e couve refogada	-	Linguiça Toscana, pão e Mix de salada	Carne Bovina, sopa de feijão, legumes com massa
Janta Horário: 15h30min	Ovos Mexidos, polenta, mix de salada e Fruta	Frango - Coxa, lentilha, arroz e mix de salada	Linguiça Toscana, pão e Mix de salada	Carne Bovina, sopa de feijão, legumes com massa e Fruta	Carne suína, feijoadada, arroz, moranga e couve refogada
3ª SEMANA	2ª-FEIRA	3ª-FEIRA	4ª-FEIRA	5ª-FEIRA	6ª-FEIRA
Refeição Manhã- Horário 09h30min	Ovos , feijão, arroz , mix de salada e Fruta	Frango - coxa, lentilha, massa e Mix de salada	Linguiça Toscana, pão e Mix de salada	Frango - sassami, sopa de legumes com arroz e Fruta	Carne suína, feijoadada, e arroz, aipim e couve refogada
Almoço Horário: 12 h	Frango - coxa, lentilha, massa e Mix de salada	Carne suína, feijoadada, e arroz, aipim e couve refogada	-	Linguiça Toscana, pão e Mix de salada	Frango - sassami, sopa de legumes com arroz
Janta Horário: 15h30min	Ovos , feijão, arroz , mix de salada e Fruta	Frango - coxa, lentilha, massa e Mix de salada	Linguiça Toscana, pão e Mix de salada	Frango - sassami, sopa de legumes com arroz e Fruta	Carne suína, feijoadada, e arroz, aipim e couve refogada
4ª SEMANA	2ª-FEIRA	3ª-FEIRA	4ª-FEIRA	5ª-FEIRA	6ª-FEIRA
Refeição Manhã- Horário 09h30min	Ovos Mexidos, polenta, mix de salada e Fruta	Frango - Coxa, lentilha, arroz e mix de salada	Linguiça Toscana, pão e Mix de salada	Carne Bovina, sopa de feijão, legumes com massa e Fruta	Carne suína, feijoadada, arroz, moranga e couve refogada
Almoço Horário: 12 h	Frango - Coxa, lentilha, arroz e mix de salada	Carne suína, feijoadada, arroz, moranga e couve refogada	-	Linguiça Toscana, pão e Mix de salada	Carne bovina, sopa de feijão, legumes com massa
Janta Horário: 15h30min	Ovos Mexidos, polenta, mix de salada e Fruta	Frango - Coxa, lentilha, arroz e mix de salada	Linguiça Toscana, pão e Mix de salada	Carne Bovina, sopa de feijão, legumes com massa e Fruta	Carne suína, feijoadada, arroz, moranga e couve refogada