

Cardápio de Inverno para Ensino Fundamental - Período: Maio a Setembro

1ª SEMANA	2º-FEIRA	3º-FEIRA	4º-FEIRA	5º-FEIRA	6º-FEIRA
Almoço / Janta Horário/almoço: 9h30min Horário/janta: 15h30min	Ovos Mexidos	Carne Bovina	Frango - Sassami	Frango - coxa	Linguíça Toscana
	Feijão	Lentilha	-	Feijão	Feijoada
	Arroz	Massa	Pão	Sopa de Legumes c/ arroz (Seleta de legumes)	Arroz e Aipim
	Mix de salada + Fruta	Mix de salada	Mix de salada + Fruta	Fruta	couve refogada
2ª SEMANA	2º-FEIRA	3º-FEIRA	4º-FEIRA	5º-FEIRA	6º-FEIRA
Almoço / Janta Horário/almoço: 9h30min Horário/janta: 15h30min	Ovos Mexidos	Frango - Sassami	Linguíça Toscana	Carne Bovina	Carne Suína
	Feijão	Lentilha	-	Feijão	Feijoada
	Polenta	Arroz	Pão	Sopa de feijão Legumes c/ massa (Seleta de legumes)	Arroz e Batata Inglesa
	Mix de salada + Fruta	Mix de salada	Mix de salada	Fruta	couve refogada
3ª SEMANA	2º-FEIRA	3º-FEIRA	4º-FEIRA	5º-FEIRA	6º-FEIRA
Almoço / Janta Horário/almoço: 9h30min Horário/janta: 15h30min	Ovos Mexidos	Carne Bovina	Frango - Sassami	Frango - coxa	Linguíça Toscana
	Feijão	Lentilha	-	Feijão	Feijoada
	Arroz	Massa	Pão	Sopa de Legumes c/ arroz (Seleta de legumes)	Arroz e Moranga
	Mix de salada + Fruta	Mix de salada	Mix de salada + Fruta	Fruta	couve refogada
4ª SEMANA	2º-FEIRA	3º-FEIRA	4º-FEIRA	5º-FEIRA	6º-FEIRA
Almoço / Janta Horário/almoço: 9h30min Horário/janta: 15h30min	Ovos Mexidos	Frango - Sassami	Linguíça Toscana	Carne Bovina	Carne Suína
	Feijão	Lentilha	-	Feijão	Feijoada
	Polenta	Arroz	Pão	Sopa de feijão Legumes c/ massa (Seleta de legumes)	Arroz e Batata Inglesa
	Mix de salada + Fruta	Mix de salada	Mix de salada + Fruta	Fruta	couve refogada

Eloir Pereira
Nutricionista
CRM 10859D
* Assinatura da Nutricionista

