

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ESCOLAS MUNICIPAIS
CARDÁPIOS ENSINO FUNDAMENTAL | MÊS: JULHO/2019

Refeição	7/1/2019	7/2/2019	7/3/2019	7/4/2019	7/5/2019
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
LANCHE DA MANHÃ¹	Vitamina de banana com aveia Biscoito salgado	Creme de chocolate Banana prata	Leite PÃO com MARGARINA	Café com leite Bolo de maracujá	Cappuccino (preparado pela escola) Biscoito doce
ALMOÇO	Ovos cozidos ao molho sugo Almeirão refogado Tutu de feijão Salada de beterraba cozida Arroz simples Tangerina	Linguiça assada Abobrinha com tomate refogados Arroz simples Feijão simples	Frango em cubos refogado Farofa Dourada (farinha de mandioca, colorau) Salada de COUVE com cenoura Arroz Simples Feijão preto	Macarronada com ovos Salada de ALFACE com tomate e cenoura ralada Arroz simples Feijão simples	Frango em cubos refogado Angu Salada de moranga com chuchu acebolados Arroz simples Feijão simples
PRATO ÚNICO	Batata gratinada com sardinha (batata, cebola, tomate, molho de tomate, sardinha, azeitonas) Arroz simples	Suco de laranja com mamão Bolo fim de tarde	Sanduíche de pão com linguiça e ovos mexidos (fazer o ovos mexidos com linguiça picadinha e cenoura ralada) Suco de maracujá	Arroz doce	Baião de três com pernil cubos (pernil em cubos, COUVE, arroz, feijão)

CARDÁPIOS EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA)

Refeição	7/1/2019	7/2/2019	7/3/2019	7/4/2019	7/5/2019
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
PRATO ÚNICO EJA NOTURNO	Batata gratinada com sardinha (batata, cebola, tomate, molho de tomate, sardinha, azeitonas) Arroz simples	Arroz temperado com carne, cenoura, vagem e tomate	Sanduíche de pão com linguiça e ovos mexidos (fazer o ovos mexidos com linguiça picadinha e cenoura ralada) Suco de maracujá	Escondidinho de frango (frango em cubos, batata, tomate) Arroz simples	Baião de três com pernil cubos (pernil em cubos, COUVE, arroz, feijão)
LANCHE EJA EXTERNA	Leite caramelado Biscoito salgado Banana nanica	Leite com chocolate Biscoito doce Banana prata	Leite PÃO com MARGARINA	Café com leite Bolo de maracujá Maçã	Cappuccino (preparado pela escola) Biscoito doce

¹ A fruta do Lanche da Manhã deverá ser oferecida a todos os alunos do turno da MANHÃ, sejam do Ensino Regular ou da Escola Integrada. Para os alunos do período integral a fruta poderá ser oferecida no local destinado às atividades da Escola Integrada.

* Acrescentar CHEIRO VERDE nas preparações do Almoço e Prato Único TODOS OS DIAS.

**Cardápio sujeito a alterações.

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ESCOLAS MUNICIPAIS
CARDÁPIOS ENSINO FUNDAMENTAL | MÊS: JULHO/2019

Refeição	7/8/2019	7/9/2019	7/10/2019	7/11/2019	7/12/2019
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
LANCHE DA MANHÃ¹	Café com leite Biscoito salgado integral Mamão	Creme com banana caramelada	Suco de limão Bolo fim de tarde	Leite caramelado PÃO com MARGARINA	Leite com chocolate Biscoito doce Melancia
ALMOÇO	Linguíça refogada Farofa colorida (cenoura, cebola, ovos mexidos e cheiro verde) Salada de acelga com tomate Arroz simples Feijão roxo simples	Ovos mexidos com cheiro verde Cenoura sauté Salada de COUVE Arroz simples Feijão simples	Estrogonofe à Vidigal de frango (frango em iscas, aveia, molho de tomate) Batata corada Salada de ALFACE com tomate Arroz simples Feijão simples	Pernil em iscas refogado Maionese de legumes (batata, cenoura, vagem e maionese) Salada de beterraba Arroz simples Feijão simples	Carne de Panela Moranga acebolada Salada de lentilha com tomate Arroz simples Feijão simples
PRATO ÚNICO	Macarronada com molho de ovos e adicionar cenoura ao molho de tomate	Canjiquinha com carne e repolho (carne bovina em cubos, repolho, canjiquinha molho de tomate)	Creme de chocolate Banana prata	Sanduíche com molho de frango e salada de cenoura ralada e tomate Suco de laranja	Feijão enriquecido com pernil (pernil cubos, moranga, beterraba, feijão preto) Arroz simples

CARDÁPIOS EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA)

Refeição	7/8/2019	7/9/2019	7/10/2019	7/11/2019	7/12/2019
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
PRATO ÚNICO EJA NOTURNO	Macarronada com molho de ovos e adicionar cenoura ao molho de tomate	Canjiquinha com carne e repolho (carne bovina em cubos, repolho, canjiquinha molho de tomate)	Polenta com molho de carne (carne em cubos, adicionar chuchu ao molho de tomate) Banana prata	Sanduíche com molho de frango e salada de cenoura ralada e tomate OU Frango ensopado com molho de tomate e cenoura cozida Arroz simples Suco de laranja	Feijão enriquecido com pernil (pernil cubos, moranga, beterraba, feijão preto) Arroz simples
LANCHE EJA EXTERNA	Café com leite Biscoito salgado integral Banana nanica	Café com leite Biscoito doce Banana prata	Leite Bolo fim de tarde	Leite caramelado PÃO com MARGARINA Maçã	Leite com chocolate Biscoito doce

¹ A fruta do Lanche da Manhã deverá ser oferecida a todos os alunos do turno da MANHÃ, sejam do Ensino Regular ou da Escola Integrada. Para os alunos do período integral a fruta poderá ser oferecida no local destinado às atividades da Escola Integrada.

* Acrescentar CHEIRO VERDE nas preparações do Almoço e Prato Único TODOS OS DIAS.

**Cardápio sujeito a alterações.