

**ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ESCOLAS MUNICIPAIS - ENSINO FUNDAMENTAL e EJA**
**CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL | MÊS: MARÇO/2020**

| Refeição                           | 3/2/2020   | 3/3/2020   | 3/4/2020   | 3/5/2020  | 3/6/2020  |
|------------------------------------|--|--|--|---|---|
|                                    | Segunda  | Terça  | Quarta   | Quinta  | Sexta   |
| <b>LANCHE DA MANHÃ<sup>1</sup></b> | Frapê de maracujá<br>Biscoito salgado  | Café com leite<br>Biscoito doce<br>Laranja   | Café com leite<br>Bolo de maçã com aveia   | Leite caramelado<br>PÃO com MARGARINA   | Creme de chocolate<br>Biscoito doce   |
| <b>ALMOÇO</b>                      | Omelete assada com cheiro verde<br>Cenoura Vicky (cenoura em rodela refogada)<br>Salada de beterraba ralada<br><br>Arroz simples<br>Feijão simples | Pernil em iscas ensopado<br>Moranga refogada<br>Salada de repolho com milho<br><br>Arroz simples<br>Tutu de feijão | Linguiça acebolada<br>Inhame ensopado ao molho sugo<br>Salada de chuchu com cheiro verde<br><br>Arroz simples<br>Feijão batido | Frango em cubos ensopado<br>Farofa colorida (cenoura, cebola, ovos mexidos, farinha de mandioca)<br>Salada de ALFACE<br><br>Arroz simples<br>Feijão simples | Carne ensopada com chuchu<br>Angu<br>Salada de COUVE<br><br>Arroz simples<br>Feijão simples |
| <b>REFEIÇÃO DA TARDE</b>           | Arroz temperado com molho de tomate, carne e cenoura.<br><br>Melão   | Macarrão "espaguete" com molho de tomate, ovos, azeitonas e cenoura.   | Sanduíche com molho de frango e salada de ALFACE com cenoura ralada e tomate<br><br>Suco de limão                              | Arroz doce  | Feijão preto enriquecido com iscas de pernil, moranga e beterraba.<br>Arroz simples         |

**CARDÁPIOS EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA)**

| Refeição      | 3/2/2020   | 3/3/2020  | 3/4/2020  | 3/5/2020  | 3/6/2020  |
|---------------|--|---|---|---|---|
|               | Segunda  | Terça   | Quarta  | Quinta  | Sexta   |
| <b>JANTAR</b> | Arroz temperado com molho de tomate, carne e cenoura.<br><br>Melão | Macarrão "espaguete" com molho de tomate, ovos, azeitona e cenoura. | Sanduíche com molho de frango e salada de ALFACE com cenoura ralada e tomate<br>OU Frango ensopado com molho de tomate e cenoura cozida / Arroz simples | Carne cozida com batata doce e moranga<br>Arroz simples | Feijão preto enriquecido com iscas de pernil, moranga e beterraba.<br>Arroz simples |
| <b>LANCHE</b> | Café com leite<br>Biscoito salgado<br>Maçã                         | Leite com chocolate<br>Biscoito doce                                | Café com leite<br>Bolo de maçã com aveia  | Leite caramelado<br>PÃO com MARGARINA                   | Café com leite<br>Biscoito salgado  |

<sup>1</sup> 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. \* Os produtos grafados em letra maiúscula são adquiridos pela instituição.

**ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ESCOLAS MUNICIPAIS - ENSINO FUNDAMENTAL e EJA**
**CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL | MÊS: MARÇO/2020**

| Refeição                           | 3/9/2020   | 3/10/2020   | 3/11/2020  | 3/12/2020  | 3/13/2020   |
|------------------------------------|--|---|--|--|---|
|                                    | Segunda  | Terça   | Quarta   | Quinta   | Sexta   |
| <b>LANCHE DA MANHÃ<sup>1</sup></b> | Café com leite<br>Biscoito doce<br>Mamão   | Creme com maçã caramelada   | Leite com chocolate<br>Biscoito salgado<br>Melancia  | Leite caramelado<br>Bolo de limão  | Café com leite<br>PÃO com MARGARINA<br>Laranja  |
| <b>ALMOÇO</b>                      | Estrogonofe à Vidigal com frango, aveia e molho de tomate.<br>Batata corada<br>Salada de almeirão<br><br>Arroz simples<br>Feijão simples | Pernil em cubos refogado<br>Inhame ensopado<br>Salada de COUVE<br><br>Arroz simples<br>Tutu de feijão | Frango assado<br>Cenoura Vick (cenoura em rodelas refogada)<br>Salada de ALFACE<br><br>Arroz simples<br>Feijão simples | Carne de panela<br>Repolho refogado<br>Salada de cenoura cozida<br><br>Arroz simples<br>Feijão simples | Ovos cozidos com molho de sugo<br>Macarrão ao alho e óleo<br>Salada de tomate com beterraba ralada<br><br>Arroz simples<br>Feijão simples |
| <b>REFEIÇÃO DA TARDE</b>           | Polenta à Baiana com carne bovina, chuchu e molho de tomate.<br>Banana nanica  | Frapê de maracujá<br>Bolo Fim de Tarde  | Feijão Tropeiro com pernil em cubos, linguiça, ovos mexidos, farinha de mandioca e COUVE.<br><br>Limonada Suíça        | Arroz temperado com molho de tomate, frango, lentilha e cenoura.<br><br>Maçã                           | Escondidinho de carne bovina com batata, cebola, molho de tomate e azeitona.<br>Arroz simples   |

**CARDÁPIOS EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA)**

| Refeição      | 3/9/2020  | 3/10/2020   | 3/11/2020   | 3/12/2020  | 3/13/2020   |
|---------------|---|---|---|--|---|
|               | Segunda   | Terça   | Quarta  | Quinta   | Sexta   |
| <b>JANTAR</b> | Polenta à Baiana com carne bovina, chuchu e molho de tomate.<br>Banana nanica | Carne bovina cozida com batata doce e moranga.<br><br>Arroz simples | Feijão Tropeiro com pernil em cubos, linguiça, ovos mexidos, farinha de mandioca e COUVE.<br><br>Limonada Suíça | Arroz temperado com molho de tomate, frango, lentilha e cenoura.<br><br>Maçã | Escondidinho de carne bovina com batata, cebola, molho de tomate e azeitona.<br>Arroz simples |
| <b>LANCHE</b> | Café com leite<br>Biscoito doce<br>Banana nanica                              | Leite caramelado<br>Bolo fim de tarde<br>Banana prata               | Leite com chocolate<br>Biscoito salgado   | Leite caramelado<br>Bolo de limão<br>Maçã                                    | Café com leite<br>PÃO com MARGARINA   |

<sup>1</sup> 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. \* Os produtos grafados em letra maiúscula são adquiridos pela instituição.

**ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ESCOLAS MUNICIPAIS - ENSINO FUNDAMENTAL e EJA**
**CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL | MÊS: MARÇO/2020**

| Refeição  | 3/16/2020  | 3/17/2020   | 3/18/2020  | 3/19/2020   | 3/20/2020   |
|---|--|---|--|---|---|
|   | Segunda  | Terça   | Quarta   | Quinta  | Sexta   |
| <b>LANCHE DA MANHÃ<sup>1</sup></b>                  | Café com leite<br>Biscoito doce<br>Mamão   | Suco de abacaxi<br>PÃO com MARGARINA  | Creme com banana caramelada  | Leite com chocolate<br>Biscoito salgado<br>Melão  | leite caramelado<br>Bolo de cenoura   |
| <b>ALMOÇO</b>                                       | Carne cozida com abobrinha e tomate<br>Batata doce sauté<br><br>Arroz simples<br>Feijão batido | Estrogonofe de frango<br>Batata corada<br>Salada de ALFACE<br><br>Arroz simples<br>Feijão simples | Ovos mexidos<br>COUVE refogada<br>Salada de cenoura ralada<br><br>Arroz simples<br>Feijão simples<br><br>Laranja | Carne de panela<br>Moranga ensopada<br>Salada de lentilha com tomate<br><br>Arroz simples<br>Feijão simples | Lombo de panela<br>Farofa colorida (ovos, cenoura ralada, cebola, farinha de mandioca)<br>Salada de beterraba cozida<br><br>Arroz simples<br>Feijão simples |
| <b>REFEIÇÃO DA TARDE</b>                            | Macarrão "espaguete" com molho de tomate, sardinha, azeitona e cenoura.<br><br>Maçã            | Arroz doce<br>Banana prata  | Farofão com pernil, linguiça, tomate, cenoura ralada, farinha de mandioca e arroz.<br><br>Suco de limão          | Frango em cubos com cenoura, chuchu, batata e molho de tomate.<br>Arroz simples                             | Baião de três com carne, COUVE, arroz e feijão.   |
| <b>CARDÁPIOS EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA)</b> |  |   |  |   |   |
| Refeição  | 3/16/2020  | 3/17/2020   | 3/18/2020  | 3/19/2020   | 3/20/2020   |
|   | Segunda  | Terça   | Quarta   | Quinta  | Sexta   |
| <b>JANTAR</b>                                       | Macarrão "espaguete" com molho de tomate, sardinha, azeitona e cenoura.<br><br>Maçã            | Polenta com molho de tomate, frango e chuchu.<br><br>Banana prata                                 | Farofão com pernil, linguiça, tomate, cenoura ralada, farinha de mandioca e arroz.<br><br>Suco de limão          | Frango em cubos com cenoura, chuchu, batata e molho de tomate.<br>Arroz simples                             | Baião de três com carne, COUVE, arroz e feijão.   |
| <b>LANCHE</b>                                       | Café com leite<br>Biscoito doce<br>Banana nanica   | Leite<br>PÃO com MARGARINA<br>Banana prata  | Leite caramelado<br>Biscoito doce  | Leite com chocolate<br>Biscoito salgado integral<br>Maçã  | Leite caramelado<br>Bolo de cenoura   |

<sup>1</sup> 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. \* Os produtos grafados em letra maiúscula são adquiridos pela instituição.

**ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ESCOLAS MUNICIPAIS - ENSINO FUNDAMENTAL e EJA**
**CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL | MÊS: MARÇO/2020**

| Refeição                           | 3/23/2020   | 3/24/2020  | 3/25/2020  | 3/26/2020  | 3/27/2020  |
|------------------------------------|---|--|--|--|--|
|                                    | Segunda   | Terça  | Quarta   | Quinta   | Sexta  |
| <b>LANCHE DA MANHÃ<sup>1</sup></b> | Vitamina de banana e aveia<br>Biscoito doce   | Leite caramelado<br>PÃO com MARGARINA  | Creme de chocolate<br>Banana prata   | Café com leite<br>Bolo de limão  | Leite com chocolate<br>Biscoito salgado<br>Melancia  |
| <b>ALMOÇO</b>                      | Macarrão com molho de sardinha<br>Salada de ALFACE com tomate<br><br>Arroz simples<br>Feijão simples<br><br>Mamão | Carne cozida<br>Polenta ao sugo<br>Chuchu refogado com tomate<br><br>Arroz simples<br>Feijão simples | Pernil em iscas refogado<br>Inhame ensopado<br>Salada de beterraba ralada<br><br>Arroz simples<br>Feijão simples | Ovos cozidos com molho sugo<br>Virado de COUVE, cebola e farinha de milho.<br>Salada de tomate<br><br>Arroz simples<br>Feijão batido | Frango em cubos refogado<br>Repolhones (repolho, cenoura, abacaxi e maionese)<br><br>Arroz simples<br>Feijão simples |
| <b>REFEIÇÃO DA TARDE</b>           | Feijão preto enriquecido com carne bovina, moranga e beterraba.<br>Arroz simples<br><br>Laranja                   | Vitamina de abacate<br>Bolo de fubá com laranja  | Arroz temperado com molho de tomate, frango, cenoura e vagem.  | Sanduíche com molho detomate, linguiça, cenoura e PÃO.<br><br>Suco de maracujá   | Estrogonofe à Vidigal com carne, cenoura, aveia e molho de tomate.<br>Arroz simples                                  |

**CARDÁPIOS EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA)**

| Refeição      | 3/23/2020   | 3/24/2020   | 3/25/2020   | 3/26/2020  | 3/27/2020   |
|---------------|---|---|---|--|---|
|               | Segunda   | Terça   | Quarta  | Quinta   | Sexta   |
| <b>JANTAR</b> | Feijão preto enriquecido com carne bovina, moranga e beterraba.<br>Arroz simples<br><br>Laranja | Macarrão com molho de tomate, frango e cenoura.               | Arroz temperado com molho de tomate, frango, cenoura e vagem. | Sanduíche com molho detomate, linguiça, cenoura e PÃO.<br><br>OU Linguiça refogada com cenoura, chuchu e tomate<br>Arroz simples<br>Suco de maracujá | Estrogonofe à Vidigal com carne, cenoura, aveia e molho de tomate.<br>Arroz simples |
| <b>LANCHE</b> | Café com leite<br>Biscoito doce<br>Banana prata   | Leite caramelado<br>Bolo de fubá com laranja<br>Banana nanica | Leite com chocolate<br>PÃO com MARGARINA<br>Maçã              | Café com leite<br>Bolo de maracujá   | Leite com chocolate<br>Biscoito salgado   |

<sup>1</sup> 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. \* Os produtos grafados em letra maiúscula são adquiridos pela instituição.