

CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ENSINO FUNDAMENTAL

AGOSTO/ 2022

DATA	01/08/2022	02/08/2022	03/08/2022	04/08/2022	05/08/2022
REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ DA MANHÃ	Leite caramelado Biscoito maisena	Vitamina de abacate Banana prata	Arroz Doce com amendoim	Café com leite Bolo de maçã com aveia	Café com leite PÃO FRANCÊS com manteiga
ALMOÇO	Carne moída refogada Salada de beterraba Cozida Salada de ALFACE Molho simples Arroz simples Feijão simples	Cubos de filé de frango refogado Macarrão parafuso ao alho e óleo Salada mix de repolho Arroz simples Feijão simples	Ovos mexidos Farofa de cenoura Arroz simples Feijão batido Tangerina	Cubos de pernil refogados Chuchu com molho branco Salada de tomate Arroz simples Feijão simples	Linguiça acebolada Batata doce ensopada Salada de ALFACE Molho de limão Arroz simples Feijão simples
REFEIÇÃO DA TARDE	Ovos mexidos com vagem e cenoura Arroz Simples Abacaxi	Polenta ao molho de carne bovina, cenoura e chuchu	Arroz temperado com trigoilho, filé de frango, cenoura e tomate	Feijoada com pernil Salada de COUVE Arroz simples	Caldo verde (COUVE) com filé de frango Melancia

OBS: Cardápio sujeito a alterações. Gêneros grafados em maiúsculas são adquiridos pela unidade.

Arroz temperado com trigoilho: receita vencedora do Concurso de Receitas em 1º lugar. Cantineira Cidália Mendes dos Reis- Escola Municipal Prof. João Camilo de Oliveira Torres

Rosana Calazans
 Rosana Maria Calazans
 Nutricionista CRN 8893
 BM 102.512-9

CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ENSINO FUNDAMENTAL

AGOSTO/ 2022

DATA	08/08/2022	09/08/2022	10/08/2022	11/08/2022	12/08/2022
REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ DA MANHÃ	Salada de frutas com banana e mamão Farinha de leite em pó com aveia	Leite caramelado PÃO DOCE simples com MANTEIGA	Vitamina de mamão Banana prata	Café com leite Rosquinha de coco	Leite com canela Bolo simples
ALMOÇO	Omelete Batata sauté Salada de COUVE com laranja Arroz simples Feijão simples	Estrogonofe de filé de frango Salada de ALFACE Molho de limão Arroz simples Feijão simples	Cubos de pernil assados com molho barbecue Inhame ensopado Arroz simples Feijão simples	Cubos de filé de frango com ORA-PRO-NÓBIS Polenta Arroz simples Feijão batido	Cubos de pernil refogado Cenoura <i>sauté</i> Salada de pepino Arroz simples Feijão simples
REFEIÇÃO DA TARDE	Macarrão na chapa com filé de frango, repolho e cenoura	Canjica com amendoim Melão	Caldo de mandioca com carne bovina e tomate	Sanduíche com linguiça, cenoura e tomate Suco de limão com COUVE	Feijão enriquecido com pernil, moranga e beterraba Arroz simples Laranja pera

OBS: Cardápio sujeito a alterações. Gêneros grafados em maiúsculas são adquiridos pela unidade.

Caso não encontre o ora-pro-nobis do dia 11/08, pode-se substituir por outro folhoso. Consultar a supervisora de alimentação para orientações específicas.


 Rosana Maria Calazans
 Nutricionista CRN 8893
 BM 102.512-9

CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ENSINO FUNDAMENTAL

AGOSTO/ 2022

DATA	15/08/2022	16/08/2022	17/08/2022	18/08/2022	19/08/2022
REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ DA MANHÃ	Mingau de aveia	Café com Leite Bolo de maracujá	Vitamina de banana Maçã	Café com leite PÃO FRANCÊS com MANTEIGA	Leite caramelado Biscoito Cream Cracker
ALMOÇO	Ovos rancheiros Purê de batata Salada de almeirão Arroz simples Feijão simples Limonada suíça	Macarrão parafuso com molho de sardinha Salada de cenoura ralada Salada de ALFACE Arroz simples Feijão simples	Coxa e sobrecoxa assada com batata doce Salada de ALFACE Arroz simples Feijão simples	Carne de panela Moranga refogada Salada de repolho Molho simples Arroz simples Feijão simples	Feijoada com pernil Virado de COUVE Arroz simples Melancia
REFEIÇÃO DA TARDE	Caldo de feijão carioca com pernil moranga e COUVE Banana prata	Estrogonofe à Vidigal com carne bovina, cenoura, tomate e aveia Arroz simples	Canja com Filé de frango, batata, cenoura e abobrinha	Broa de farinha de milho Café com leite Tangerina	Polenta ao molho de pernil, cenoura e chuchu

OBS: Cardápio sujeito a alterações. Gêneros grafados em maiúsculas são adquiridos pela unidade.

Rosana Maria Calazans
 Rosana Maria Calazans
 Nutricionista CRN 8893
 BM 102.512-9

CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ENSINO FUNDAMENTAL

AGOSTO/ 2022

DATA	22/08/2022	23/08/2022	24/08/2022	25/08/2022	26/08/2022
REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ DA MANHÃ	Limonada Ovos mexidos com farinha de mandioca	Vitamina de abacate Banana prata	Café com leite Rosquinha de chocolate	Leite com canela Pão de ló de fubá com banana	Leite caramelado PÃO DOCE simples com MANTEIGA
ALMOÇO	Cubos de pernil refogado Angu Salada de acelga Arroz simples Feijão batido	Filé de frango acebolado Moranga refogada Salada ALFACE Molho simples Arroz simples Feijão simples	Ovos cozidos Cenoura e chuchu <i>sauté</i> Arroz simples Tutu de feijão Laranja pêra	Bobó de frango Salada de COUVE Arroz simples Feijão simples	Pernil oriental (cenoura, repolho e pimentão) Arroz simples Feijão simples
REFEIÇÃO DA TARDE	Canjiquinha com pernil cenoura e repolho Mamão	Purê de batata com molho de carne, tomate e vagem Arroz simples	Sopa de macarrão, filé de frango, abobrinha e inhame	Canjica com côco Melão	Galinhada com filé de frango, cenoura e tomate

OBS: Cardápio sujeito a alterações. Gêneros grafados em maiúsculas são adquiridos pela unidade.


 Rosana Maria Calazans
 Nutricionista CRN 8893
 BM 102.512-9

CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ENSINO FUNDAMENTAL

AGOSTO/ 2022

DATA	29/08/2022	30/08/2022	31/08/2022		
REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ DA MANHÃ	Leite caramelado Biscoito maisena	Vitamina de abacate Banana prata	Café com leite PÃO FRANCÊS com MANTEIGA		
ALMOÇO	Quibe assado Salada de beterraba Cozida Salada de ALFACE Molho simples Arroz simples Feijão simples	Cubos de filé de frango refogado Macarrão parafuso ao alho e óleo Salada mix de repolho Arroz simples Feijão simples	Ovos mexidos Farofa de cenoura Arroz simples Feijão batido Tangerina		
REFEIÇÃO DA TARDE	Ovos mexidos com vagem e cenoura Arroz Simples Abacaxi	Polenta ao molho de pernil, chuchu e cenoura	Arroz temperado com filé de frango, abobrinha e tomate		

OBS: Cardápio sujeito a alterações. Gêneros grafados em maiúsculas são adquiridos pela unidade.

Rosana Maria Calazans
 Rosana Maria Calazans
 Nutricionista CRN 8893
 BM 102.512-9