

1ª semana 06 a 10 de outubro	CAFÉ DA MANHÃ 8:00h	LANCHE DA MANHÃ 9h45	ALMOÇO 11h00 às 11h30	LANCHE DA TARDE 1 -13h30	LANCHE DA TARDE 2 – 15h00
Segunda	PÃO CASEIRO COM REQUEIJÃO LIGHT LEITE COM CACAU 50%	FRUTA	FEIJÃO PRETO + ARROZ BRANCO CARNE DE PANELA MACARRÃO CASEIRO ALFACE + BETERRABA COZIDA SUCO DE FRUTA	FRUTA	SANDUÍCHE DE QUEIJO E ORÉGANO PENSADO SUCO INTEGRAL
Terça	BOLACHA CASEIRA IOGURTE DE COCO	FRUTA	FEIJÃO PRETO + ARROZ BRANCO SOBRECOXA ASSADA PURÊ DE BATATA REPOLHO ROXO + PEPINO SUCO DE FRUTA	FRUTA	ROLINHO DE CREPIOCA COM ESPINAFRE LEITE COM CACAU 50%
Quarta	WAFFLE DOCE CHÁ DE ERVA CIDREIRA	FRUTA	LENTILHA + ARROZ BRANCO COSTELA DE PORCO ASSADA OMELETE COLORIDO MANDIOCA COZIDA ABOBRINHA + CENOURA SUCO DE FRUTA	FRUTA	CUCA ROYAL IOGURTE DE FRUTAS
Quinta	PÃOZINHO NA CHAPA COM MANTEIGA SEM SAL SUCO DE LARANJA	FRUTA	FEIJÃO CARIOCA + ARROZ BRANCO PANQUECA DE FRANGO COM LEGUMES RÚCULA + REPOLHO COZIDO SUCO DE FRUTA	FRUTA	PÃOZINHO COM ISCAS DE CARNE REFOGADA SUCO NATURAL DE MELANCIA
Sexta	BISNAGUINHA OMELETE LEITE COM CACAU 50%	FRUTA	FEIJÃO CARIOCA + ARROZ BRANCO CARNE MOÍDA AO MOLHO VERMELHO POLENTA CREMOSA TOMATE + BRÓCOLIS COZIDO SUCO DE FRUTA	FRUTA	TARDE DA ALEGRIA

2ª semana 13 a 17 de outubro	CAFÉ DA MANHÃ 8:00h	LANCHE DA MANHÃ 9h45	ALMOÇO 11h00 às 11h30	LANCHE DA TARDE 1 -13h30	LANCHE DA TARDE 2 – 15h00
Segunda	RECESSO ESCOLAR		RECESSO ESCOLAR		RECESSO ESCOLAR
Terça	SANDUÍCHE DE QUEIJO QUENTE CHÁ DE ABACAXI COM ESPECIARIAS	FRUTA	LENTILHA + ARROZ BRANCO VACA ATOLADA TOMATE + VAGEM COZIDA SUCO DE FRUTA	FRUTA	BROA DE MILHO OMELETE COM LEGUMES SUCO INTEGRAL
Quarta	CEREAL DE MILHO SEM AÇÚCAR IOGURTE DE FRUTAS	FRUTA	FEIJÃO CARIOCA + ARROZ BRANCO FRANGO AO MOLHO DE TOMATE NHOQUE DE BATATA PEPINO + BETERRABA COZIDA SUCO DE FRUTA	FRUTA	MUFFIN DE LEGUMES SUCO INTEGRAL
Quinta	ROSQUINHAS DE COCO LEITE COM CACAU 50%	FRUTA	FEIJÃO PRETO + ARROZ BRANCO PERNIL SUÍNO REFOGADO OVOS COZIDOS BATATA RÚSTICA ASSADA VINAGRETE DE GRÃO DE BICO SUCO DE FRUTA	FRUTA	MINI PIZZA DE FRANGO COM TOMATINHO CHÁ DE ERVA-DOCE
Sexta	CREPIOCA COM ORÉGANO SUCO INTEGRAL	FRUTA	FEIJÃO PRETO + ARROZ BRANCO COXINHA DE FRANGO ASSADA COM ERVAS REFOGADO DE LEGUMES SUCO DE FRUTA	FRUTA	BOLO DE CACAU 50% IOGURTE DE FRUTAS VERMELHAS

3ª semana 20 a 24 de outubro	CAFÉ DA MANHÃ 8:00h	LANCHE DA MANHÃ 9h45	ALMOÇO 11h00 às 11h30	LANCHE DA TARDE 1 -13h30	LANCHE DA TARDE 2 – 15h00
Segunda	PÃO CASEIRO REQUEIJÃO LIGHT CHÁ DE HORTELÃ	FRUTA	FEIJÃO CARIOCA + ARROZ BRANCO BISTECA SUÍNA CHAPEADA OVOS ESTALADOS CHUCHU COZIDO + CENOURA RALADA SUCO DE FRUTA	FRUTA	PALITO DE QUEIJO ASSADO TOMATE CEREJA SUCO INTEGRAL
Terça	BOLACHA CASEIRA LEITE COM CACAU 50%	FRUTA	FEIJÃO CARIOCA + ARROZ BRANCO CARNE MOÍDA AO MOLHO COM LEGUMES MACARRÃO COLORIDO ALFACE AMERICANA + TOMATE SUCO DE FRUTA	FRUTA	HAMBURGUINHO DE FRANGO COM LEGUMES SUCO NATURAL DE LARANJA
Quarta	WAFFLE DOCE CHÁ DE ERVA-CIDREIRA	FRUTA	FEIJÃO PRETO + ARROZ BRANCO SOBRECOXA ASSADA QUIRERINHA REPOLHO ROXO + VAGEM COZIDA	FRUTA	PÃO BISNAGUINHA CARNE MOÍDA REFOGADA COM LEGUMES LEITE COM CACAU 50%
Quinta	ROLINHO DE CREPIOCA SUCO INTEGRAL	FRUTA	FEIJÃO PRETO + ARROZ BRANCO CARNE DE PANELA FAROFÁ DE LEGUMES CENOURA + COUVE-FLOR COZIDA SUCO DE FRUTA	FRUTA	CUPCAKE DE CENOURA SUCO INTEGRAL
Sexta	SANDUÍCHE QUENTE DE QUEIJO LEITE COM CACAU 50%	FRUTA	LENTILHA + ARROZ BRANCO FILÉ DE PEITO DE FRANGO À PARMEGIANA BATATA SAUTÉ ALFACE AMERICANA + PEPINO SUCO DE FRUTA	FRUTA	PÃO CASEIRO OVOS ESTALADOS CHÁ GELADO DE CAPIM CIDREIRA

4ª semana 27 a 31 de outubro	CAFÉ DA MANHÃ 8:00h	LANCHE DA MANHÃ 9h45	ALMOÇO 11h00 às 11h30	LANCHE DA TARDE 1 -13h30	LANCHE DA TARDE 2 – 15h00
Segunda	CUCA SEM RECHEIO LEITE COM CACAU 50%	FRUTA	FEIJÃO PRETO + ARROZ BRANCO FILÉ DE TILÁPIA GRELHADO LEGUMES ASSADOS BRÓCOLIS COZIDO + REPOLHO RALADO SUCO DE FRUTA	FRUTA	PÃO DE QUEIJO DE TAPIOCA CHÁ DE FRUTAS
Terça	PÃO BISNAGUINHA MANTEIGA SEM SAL CHÁ DE ERVA DOCE	FRUTA	FEIJÃO PRETO + ARROZ BRANCO PANQUECA DE CARNE MOÍDA COM LEGUMES BRÓCOLIS + PEPINO SUCO DE FRUTA	FRUTA	WAFFLE DOCE CUBOS DE QUEIJO SUCO INTEGRAL
Quarta	BOLACHA CASEIRA IOGURTE DE COCO	FRUTA	LENTILHA + ARROZ BRANCO COSTELINHA SUÍNA ASSADA OMELETE COM LEGUMES ACELGA + TOMATE CEREJA SUCO DE FRUTA	FRUTA	SANDUÍCHE COM TIRINHAS DE FRANGO REFOGADO COM LEGUMES SUCO NATURAL DE LARANJA
Quinta	PÃO DE MILHO OVOS ESTALADOS LEITE COM CACAU 50%	FRUTA	FEIJÃO CARIOCA + ARROZ BRANCO TIRINHAS BOVINAS GRELHADAS PURÊ DE BATATA COUVE-FLORES + CHUCHU COZIDO SUCO DE FRUTA	FRUTA	MINI PIZZA DE BRÓCOLIS COM OVO COZIDO SUCO INTEGRAL
Sexta	MISTO QUENTE (QUEIJO E ORÉGANO) CHÁ DE FRUTAS	FRUTA	FEIJÃO CARIOCA + ARROZ BRANCO COXINHA DE FRANGO ASSADA ESPAGUETE AO ALHO E ÓLEO BETERRABA + VAGEM COZIDA SUCO DE FRUTA	FRUTA	BOLO DE MILHO IOGURTE DE COCO

OBS: As frutas serão servidas de forma variada conforme oferta da semana;

Para crianças intolerantes à lactose será servida alimentação exclusiva sem lactose;

Para alunos adventistas será substituída a proteína de origem suína;

A bebida pode sofrer variações conforme o clima;

Último lanche da tarde (crianças 1 a 6 anos), pode variar entre frutas, biscoitos ou bolo simples;

O cardápio pode sofrer alterações sem aviso prévio, de acordo com as necessidades da cantina.

MORGANA SCHIMIT – NUTRICIONISTA – CRN8 / 17140