

CARDÁPIO 1º ao 5º ano

(Cardápio sujeito a alteração)



2ª feira 31/03

colação: suco de fruta, frutas variadas, mini pão de queijo

almoço: arroz branco, feijão carioca, gourjão de peixe ao molho* tártaro (*molho à parte)

salada: cevadinha colorida

sobremesa: melão

lanche: leite com cacau 100%, frutas variadas, mini pão francês com manteiga

3ª feira 01/04

colação: água de coco, frutas variadas, bolo de cacau

almoço: arroz branco, feijão preto, carne assada, farofa com couve

salada: beterraba ralada, pepino e tomate

sobremesa: salada de frutas

lanche: suco de fruta, frutas variadas, mini hambúrguer artesanal

4ª feira 02/04

colação: leite com cacau 100%, frutas variadas, mini brioche com requeijão

almoço: arroz branco, feijão vermelho, drumete assado

salada: maionese artesanal

sobremesa: cocada artesanal ou fruta

lanche: suco de fruta, frutas variadas, pão artesanal recheado

5ª feira 03/04

colação: suco de fruta, frutas variadas, tapioca com queijo minas

almoço: arroz branco, feijão preto, yakissoba de carne e legumes

salada: mix verde

sobremesa: melancia

lanche: mate artesanal, frutas variadas, bolo mesclado

6ª feira 04/04

colação: suco de fruta, frutas variadas, biscoitos veganos

almoço: arroz branco, feijão preto, empadão de frango

salada: abobrinha ralada e temperada

sobremesa: frutas da época variadas

lanche: leite com cacau 100%, frutas variadas, torradinhas com manteiga de coco e orégano