



CARDÁPIOS - ENSINO REGULAR - Ensino Fundamental		11 - 15 anos		MAIO 2021	
Matutino e Vespertino	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Semana 2	L21.11 Leite com cacau em pó 50%, biscoito salgado integral, requeijão cremoso e uma laranja.	R6 Macarrão com carne moída, tomate, cebola, cenoura, tempero verde e molho de tomate (feito na escola) salada de beterraba cozida, salada de repolho e uma laranja.	L20.22 Leite com cacau em pó 50%, cuca de banana com avela e mel de abelha e uma laranja.	R 20.1 Risoto de frango. (arroz* com frango desfiado), molho de tomate com tempero verde, óleo, tomate, cebola, ervilha e milho (feito na escola), salada de cenoura crua ralada, salada de acelga e uma maçã. * Diabéticos - Substituir por arroz integral.	L22.9 Suco de laranja integral, pão de cachorro quente com carne moída refogada com molho de tomate (feito na escola), ervilha, milho, tomate e uma maçã.
Matutino e Vespertino	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Semana 3	R5.8 Arroz, feijão, omelete com cenoura, salada de beterraba cozida e salada de acelga.	L4 Suco de uva integral (ou AGF), bolo de fubá e uma banana.	R20.3 Arroz,* feijão, filé de de tilápia refogado com batatas, tomate, cebola, ervilha, salada de cenoura cozida e salada de alface. * Diabéticos - Substituir por arroz integral	L24.1 Sucô de uva integral, pão de cachorro quente, frango desfiado (peito) com tempero verde e molho de tomate (feito na escola), cenoura ralada, tomate em fatia, milho, ervilha e uma maçã.	R24.8 Arroz* carreteiro com carne em iscas com tomate, cebola e ervilhas, batata refogada, feijão, salada de repolho e salada de tomate e uma maçã. *Diabéticos substituir por arroz integral
Matutino e Vespertino	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Semana 4	L21.23 Leite batido com banana e mamão, biscoito salgado integral, requeijão cremoso e uma maçã.	R1.12 Arroz integral, feijão, frango ensopado (coxa e sobrecoxa), alpim cozido, salada de cenoura cozida e salada de couve picada.	L5.4 Suco de uva integral, cuca de banana e uma laranja.	R 21.1 Arroz, feijão, carne suína em iscas com milho e cabolinha, farofa de couve, salada de repolho e salada de cenoura crua ralada	L11.3 Suco de laranja integral com cenoura, pão fatiado integral com queijo, tomate, alface e uma maçã.
Matutino e Vespertino	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Semana 5	R10.9 Arroz*, strogonoff de carne bovina com molho branco, batata assada, salada de beterraba cozida e salada de acelga e uma laranja. * Diabéticos - Substituir por arroz integral	L20.5 Suco de uva integral sem adição de açúcar, bolo de chocolate e uma laranja.	R6 Macarrão com carne moída, tomate, cebola, cenoura, tempero verde e molho de tomate (feito na escola) salada de beterraba cozida, salada de repolho e uma laranja.	L22.9 Suco de laranja integral, pão de cachorro quente com carne moída refogada com molho de tomate (feito na escola), ervilha, milho, tomate e uma maçã.	R3.3 Arroz*, feijão, carne suína refogada com molho de tomate(cebola, tomate, tempero verde, colorau), alpim cozido, salada de couve picada, salada de tomate. * Diabéticos - Substituir por arroz integral
Matutino e Vespertino	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Semana 6	L21.21 Leite com cacau em pó 50%, biscoito salgado integral, doce de fruta e uma maçã.	/ /	/ /	/ /	/ /