

















	2ª - 05/06	3ª - 06/06	4ª - 07/06	5ª - 08/06	6ª - 09/06	2ª - 12/06	3ª - 13/06	4ª - 14/06	5ª - 15/06	6ª - 16/06
Colação 	Banana	Maçã	Mamão	Melão	Pera	Manga	Pera	Tangerina	FERIADO	Banana
Lanche 	Pão coíó com queijo minas, mamão e suco de manga	Bolo de fubá, melão e suco de caju	Biscoito de polvilho, pera e mate caseiro	Torrada integral com requeijão, maçã e suco de maracujá	Milho em espiga, caqui e suco de uva	Brioche de milho com creme de ricota, mamão e suco de maracujá	Bolacha de arroz com geleia/ requeijão, abacaxi e suco de caju	Bolo integral, manga e suco de goiaba	FERIADO	Pão de queijo, pera e suco de uva
Lanche extra 	Uva e suco de goiaba	Melancia e suco de manga	Banana com aveia e iogurte de morango	Manga e suco de melancia	Banana com granola e açaí	Mix de frutas e suco de laranja	Banana e iogurte de morango	Uva e suco de caju	FERIADO	Maçã e água de coco
Salada 	Alface, tomate e milho	Alface, tomate e beterraba cozida	Alface com rúcula, cenoura ralada e ovo de codorna	Alface com agrião, tomate e pepino	Alface com rúcula, tomate e ervilha	Alface com agrião, cenoura ralada e milho	Alface com acelga, tomate e beterraba ralada	Alface, tomate com queijo e pepino	FERIADO	Alface com rúcula, tomate e milho com ervilha
Prato principal 	Cubinhos de frango	Carne de soja refogada	Peixe ao molho	Mini hambúrguer caseiro	Carne ensopadinha	Frango ensopadinho	Carne picadinha	Peixe assado	FERIADO	Ovo mexido
Guarnição 	Purê de inhame + Jardineira de legumes + Feijão preto	Cenoura baby + Espaguete ao alho e óleo + Feijão carioca	Creme de espinafre + Couve flor + feijão vermelho	Batata assada + Vagem refogada + Feijão preto	Sopa de legumes com macarrão de letrinha + Brócolis refogado + Grão de bico	Polenta + Quiabo refogado + Feijão carioca	Sopa de feijão com macarrão fidelinho + Brócolis refogado + Feijão preto	Creme de legumes + Abobrinha refogada + Feijão vermelho	FERIADO	Purê de batata baroa + Cenoura sautee + Feijão carioca
Sobremesa 	Laranja lima	Abacaxi	Melão	Salada de frutas	Mamão	Melão	Melancia	Manga	FERIADO	Mix de frutas
Suco 	Melancia	Maracujá	Abacaxi	Goiaba	Uva	Melancia	Mate caseiro	Maracujá	FERIADO	Uva

OBSERVAÇÕES

- Diariamente oferecemos arroz integral, feijão (branco, carioca, preto, manteiga ou vermelho), ou grão de bico/ lentilha, suco e frutas (sobremesa);
- Pode haver alteração em relação às hortaliças e frutas devido ao processo de amadurecimento e /ou deterioração;
- Os cardápios mensais também estão disponíveis no site da escola.

	2ª - 19/06	3ª - 20/06	4ª - 21/06	5ª - 22/06	6ª - 23/06	2ª - 26/06	3ª - 27/06	4ª - 28/06	5ª - 29/06	6ª - 30/06
Colação 	Caqui	Banana	Uva	Maçã	Manga	Maçã	Banana	Melancia	Caqui	Pera
Lanche 	Brioche com requeijão, melão e limonada	Torrada integral com geleia/ manteiga, tangerina e suco de caju	Pão integral com queijo minas, pera e suco de maracujá	Bolo de laranja, mamão e suco de abacaxi	Biscoito de polvilho, laranja lima e suco de uva	Pão de queijo, caqui e suco de manga	Torrada integral com requeijão, melão e suco de melancia	Pão coió com queijo minas, manga e suco de caju	Milho em espiga, mamão e suco de maracujá	Bolo de cenoura integral com calda de cacau, maçã e suco de uva
Lanche extra 	Maçã e curau de milho	Melancia e suco de uva	Banana com aveia e iogurte	Mix de frutas e suco de goiaba	Melancia e suco de maracujá	Uva e suco de caju	Maçã e suco de maracujá	Melão e suco de goiaba	Banana e iogurte	Mix de frutas e água de coco
Salada 	Alface, beterraba cozida e milho	Alface com rúcula, chuchu e tomate	Alface, cenoura cozida e ovo de codorna	Alface, tomate cereja e pepino	Alface, tomate e grão de bico	Alface, cenoura ralada e tomate	Alface, milho e pepino	Alface, beterraba cozida e tomate	Alface, tomate e couve flor	Alface, cenoura cozida e brócolis
Prato principal 	Canja de frango/ Isca de frango grelhada	Carne moída refogada	Peixe ao molho	Omelete napolitana	Carne ensopada com legumes	Ovo mexido	Cubinhos de carne	Frango grelhado	Peixe ensopado	Carne moída com legumes
Guarnição 	Espinafre com ovos + Couve flor sautee + Feijão preto	Talharim ao sugo + Brócolis refogado + Feijão carioca	Purê de inhame + Legumes verdes refogados + Feijão vermelho	Creme de milho + Cenoura refogada + Feijão preto	Aipim cozido + Jiló refogado + Feijão carioca	Purê de batata baroa + Brócolis refogado + Feijão preto	Farofa nutritiva com linhaça + Couve refogada + Feijão carioca	Sopa creme de abóbora + Repolho roxo refogado + Feijão vermelho	Purê de batata + Chuchu sautee + Feijão preto	Espaguete integral ao alho e óleo + Espinafre refogado + Lentilha refogada
Sobremesa 	Laranja lima	Melão	Maçã	Manga	Salada de frutas	Melancia	Maçã	Mamão	Banana	Tangerina
Suco 	Abacaxi	Maracujá	Melancia	Morango	Limonada	Goiaba	Mate caseiro	Maracujá	Caju	Laranja

OBSERVAÇÕES

- Diariamente oferecemos arroz integral, feijão (branco, carioca, preto, manteiga ou vermelho), ou grão de bico/ lentilha, suco e frutas (sobremesa);
- Pode haver alteração em relação às hortaliças e frutas devido ao processo de amadurecimento e /ou deterioração;
- Os cardápios mensais também estão disponíveis no site da escola.

OBSERVAÇÕES

- Diariamente oferecemos arroz integral, feijão (branco, carioca, preto, manteiga ou vermelho), ou grão de bico/ lentilha, suco e frutas (sobremesa);
- Pode haver alteração em relação às hortaliças e frutas devido ao processo de amadurecimento e /ou deterioração;
- Os cardápios mensais também estão disponíveis no site da escola.