

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL I, II (Faixa etária 4 a 10 anos)  
 ZONA URBANA (Período Parcial) NOVEMBRO 2022  
 Preparações Mensais

SEMANAS					
1ª. Semana					
Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
Lanches	Lanches	Lanches	Lanches	Lanches	
Cuscuz(Quarentão) c/ Achocolatado	Baião de Trés (Carne, Arroz e Feijão, Abóbora, Couve)	Suco de Frutas c/ Biscoito Doce e Fruta	Canja de Galinha	Pão c/ Margarina e Suco de Frutas e fruta	
2ª. Semana					
Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
Lanches	Lanches	Lanches	Lanches	Lanches	
Mingau de Arroz c/ biscoito salgado e fruta	Sopa de Feijão c/ Legumes batata, Abóbora e Couve)	Suco de Frutas c/ Biscoito Salgado e fruta	Risoto de Frango	Macarronada a Bolonhesa	
3ª. Semana					
Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
Lanches	Lanches	Lanches	Lanches	Lanches	
Achocolatado c/ Biscoito Salgado e fruta	Frango Guisado c/ Batata e Macarrão	Mingau de Aveia C/ Biscoito Salgado e fruta	Sopa de Carne c/ Legumes batata, Abóbora e Couve)	Baião de Dois ( Abóbora, Couve) e Farofa de ovo	
4ª. Semana					
Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
Lanches	Lanches	Lanches	Lanches	Lanches	
Maria Izabel (carne, com arroz), abóbora e Couve	Sopa de Feijão c/ Legumes batata, Abóbora e Couve)	Carne Moída c/ Arroz e Feijão	Mingau de Mungunzá c/ Biscoito Salgado e fruta	Bolo de Trigo c/ Suco de Frutas	

♦ Ofertar Fruta e Salada de 2 a 3 vezes na semana    ♦ Horário das Refeições: Lanche: Matutino (09:20h) e Vespertino (15:20h)    Nutricionista: Andreia de lima Nunes 5525

