

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

SEMANAS					
1ª. Semana					
Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
Lanches	Lanches	Lanches	Lanches	Lanches	Lanches
Cuscuz(Quarentão) c/ Achocolatado	Baião de Três (Carne, Arroz e Feijão, Abóbora, Couve)	Suco de Frutas c/ Biscoito Doce e Fruta	Carrija de Galinha	Pão c/ Margarina e Suco de Frutas e fruta	
2ª. Semana					
Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
Lanches	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	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	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

