

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL I, II (Faixa etária 4 a 10 anos)
ZONA URBANA (Período Parcial) maio 2023

Preparações Mensais

SEMANAS

1ª. Semana					
Segunda Lanches	Terça Lanches	Quarta Lanches	Quinta Lanches	Sexta Lanches	
Cuscuz(Quarentão) c/ Achocolatado	Baião de Trés (Carne, Arroz e Feijão, Abóbora, Couve)	Suco de Frutas c/ Biscoito salgado e Fruta	Canja de Galinha	rosquinha doce c/ Suco de Fruta e fruta	
2ª. Semana					
Segunda Lanches	Terça Lanches	Quarta Lanches	Quinta Lanches	Sexta 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 Lanches	Terça Lanches	Quarta Lanches	Quinta Lanches	Sexta Lanches	
Achocolatado c/ Biscoito Salgado e fruta	Frango Guisado c/ Batata e Macarrão	Mingau de milho 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 Lanches	Terça Lanches	Quarta Lanches	Quinta Lanches	Sexta 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 tapioca 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