



Cardápio Anual



	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
1ª semana	Refeição: Arroz, feijão, ovo mexido com peito de peru e espinafre, saladinha de tomate e milho. Sobremesa: Maçã Lanche: Suco de maracujá com biscoito Integral e geléia.	Refeição: Arroz, feijão com Bertalha (verdura rica em vitamina A), tirinhas de frango, batata doce assada, saladinha de alface e beterraba. Sobremesa: Banana Lanche: Achocolatado e bolo simples.	Refeição: Massa ao Sugo, almôndegas de carne e saladinha verde. (Opcional: Arroz, feijão com beterraba) Sobremesa: Pêra Lanche: Suco de laranja e maçã com pão francês e queijo minas.	Refeição: Arroz, feijão preto, frango ensopado com legumes e saladinha de cenoura ralada. Sobremesa: Gelatina Lanche: Achocolatado com biscoito cream cracker.	Refeição: Arroz, feijão com couve, kibe de forno, purê de abóbora e saladinha de tomate. Sobremesa: Salada de frutas Lanche: Suco de melão com pão de caseiro de mandioquinha.
2ª semana	Refeição: Arroz, feijão, bifinho de carne, farofa de ovo com cenoura e saladinha verde. Sobremesa: Banana Lanche: Achocolatado com bisnaguinha integral.	Refeição: Arroz à grega (cenoura, miho e ervilha), feijão, iscas de frango e saladinha de tomate. Sobremesa: Gelatina Lanche: Suco de goiaba com bolinho de chuva.	Refeição: Arroz, feijão, omelete de batata assado e saladinha verde com tomate. Sobremesa: Maçã Lanche: Suco de laranja com pão de forma na chapa.	Refeição: Massa na manteiga, com tomate e queijo ralado e saladinha verde. (Opcional: Arroz, feijão com espinafre). Sobremesa: Gelatinha com frutas Lanche: Suco de laranja e beterraba com bolo de laranja.	Refeição: Arroz, lentilha, picadinho de carne com mandioquinha e saladinha verde com milho. Sobremesa: Melão Lanche: Achocolatado e bolacha cream craker com manteiga.
3ª semana	Refeição: Arroz, feijão, frango ensopado, purê de batata e saladinha de agrião. Sobremesa: Banana Lanche: Suco de maracujá com bolo de cenoura.	Refeição: Arroz, feijão com Bertalha, omelete de legumes, saladinha verde com tomate cereja. Sobremesa: Gelatinha com frutas Lanche: Achocolatado com biscoito de polvilho.	Refeição: Arroz, feijão preto, carne de panela, farofa de cenoura, beterraba e saladinha de tomate. Sobremesa: Maçã Lanche: Suco de acerola com bisnaguinha e requeijão.	Refeição: Arroz, lentilha, frango grelhado e vagem refogada com saladinha de tomate. Sobremesa: Salada de frutas Lanche: Achocolatado com pão de queijo. Refeição	Refeição: Massa com molho de tomate e carne, bolinho de abobrinha e saladinha de alface. (Opcional: Arroz, feijão com beterraba) Sobremesa: Manga Lanche: Suco de Laranja com torrada e geléia.
4ª semana	Refeição: Arroz, feijão com couve, frango grelhado, cenoura na manteiga e saladinha verde. Sobremesa: Banana Lanche: Suco de maracujá com bolo formigueiro e linhaça.	Refeição: Arroz, feijão, hamburguinho de soja, purê de mandioquinha e saladinha de tomate. Sobremesa: Manga Lanche: Achocolatado e biscoito com requeijão.	Refeição: Risoto de Frango, batata doce assada e saladinha verde com milho. Sobremesa: Maçã Lanche: Chá com pão francês e cream cheese.	Refeição: Massa com molho de tomate e carne, bolinho de espinafre e saladinha verde. (Opcional: Arroz, feijão com espinafre) Sobremesa: Gelatina colorida Lanche: Suco de Laranja e biscoito multi grãos .	Refeição: Arroz, lentilha, omelete de queijo assado e saladinha de tomate c/ brócolis. Sobremesa: Salada de frutas Lanche: Achocolatado com pão de forma na chapa.
5ª semana	Refeição: Arroz, feijão , omelete de frango, com saladinha de legumes. Sobremesa: Maçã Lanche: Suco de goiaba com pão caseiro.	Refeição: Arroz, feijão, hamburger de legumes assado, saladinha verde. Sobremesa: Gelatina Lanche: Suco de acerola com bisnaguinha e cream cheese.	Refeição: Arroz, feijão, e frango ensopado com creme de milho e saladinha de legumes. Sobremesa: Banana Lanche: Suco de Laranja com torrada com geléia.	Refeição: Massa com molho de tomate e carne louca, saladinha verde c/ tomate cereja . (Opcional: Arroz, feijão com cenoura) Sobremesa: Salada frutas Lanche: Suco de laranja com cenoura e rosquinha doce.	Refeição: Arroz, feijão e carne moída com batatinha e ceoura , saladinha verde. Sobremesa: Banana Lanche: Suco de maracujá com pão de queijo.

