



## Cardápio Anual da Educação Infantil e Ensino Fundamental 2020

Elaborado pela nutricionista da escola.

<b>Cardápio A</b> <b>Primeira Semana</b>	<b>Segunda-feira</b>	<b>Terça-feira</b>	<b>Quarta-feira</b>	<b>Quinta-feira</b>	<b>Sexta-feira</b>
<b>Prato Principal</b>	Carne moída	Frango grelhado	Bolinho de carne	Frango ao molho	Feijoada Light
<b>Acompanhamento</b>	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão
<b>Guarnição</b>	Purê de batata	Chuchu	Cenoura sauté	Ervilha	Farofa
<b>Salada</b>	Beterraba	Legumes	Pepino	Alface	Couve

<b>Cardápio B</b> <b>Segunda Semana</b>	<b>Segunda-feira</b>	<b>Terça-feira</b>	<b>Quarta-feira</b>	<b>Quinta-feira</b>	<b>Sexta-feira</b>
<b>Prato Principal</b>	Frango grelhado	Kibe assado	Frango na laranja	Carne de panela	Strogonoff de frango
<b>Acompanhamento</b>	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão
<b>Guarnição</b>	Milho	Batata sauté	Farofa	Seleta de legumes	Batata Palha
<b>Salada</b>	Cenoura	Alface	Pepino	Beterraba	Folhas

<b>Cardápio C</b> <b>Terceira Semana</b>	<b>Segunda-feira</b>	<b>Terça-feira</b>	<b>Quarta-feira</b>	<b>Quinta-feira</b>	<b>Sexta-feira</b>
<b>Prato Principal</b>	Carne moída refogada	Filé de frango Pizzaiolo	Panqueca de carne	Isca de frango	Macarrão com molho branco
<b>Acompanhamento</b>	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão
<b>Guarnição</b>	Cenoura cozida	Milho	Alface	Repolho	Ervilha
<b>Salada</b>	Alface	Cenoura	Chuchu	Escarola	Brócolis

<b>Cardápio D</b> <b>Quarta Semana</b>	<b>Segunda-feira</b>	<b>Terça-feira</b>	<b>Quarta-feira</b>	<b>Quinta-feira</b>	<b>Sexta-feira</b>
<b>Prato Principal</b>	Frango assado na panela	Picadinho de carne	Filé de frango	Hambúrguer caseiro	Macarrão à bolonhesa
<b>Acompanhamento</b>	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão
<b>Guarnição</b>	Maionese	Abóbora	Batata doce	Creme de milho	Tomate
<b>Salada</b>	Alface	Folhas	Cenoura	Pepino	Alface

<b>Cardápio E</b> <b>Quinta Semana</b>	<b>Segunda-feira</b>	<b>Terça-feira</b>	<b>Quarta-feira</b>	<b>Quinta-feira</b>	<b>Sexta-feira</b>
<b>Prato Principal</b>	Omelete com queijo e presunto.	Frango com molho vermelho	Carne moída	Frango regado na laranja	Strogonoff de frango
<b>Acompanhamento</b>	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão
<b>Guarnição</b>	Cenoura e chuchu	Batata a soute	Cenoura ralada	Farofa	Batata palha
<b>Salada</b>	Folhas	Milho	Vagem	Pepino	Escarola

\*O cardápio pode sofrer alterações de acordo com a safra e a sazonalidade dos alimentos.

\*Todos os pratos acompanham suco e sobremesa.