

## Cardápio Julho



Ensinar é mais que  
transmitir conhecimento

1ª Semana: 01/07 A 02/07

Dia da semana	Almoço	Lanche Vespertino
Segunda-feira	-----	-----
Terça-feira	-----	-----
Quarta-feira	-----	-----
Quinta-feira	<b>Refeição:</b> Arroz branco, feijão carioca, almôndegas, macarronada, salada de tomate. <b>Suco:</b> abacaxi <b>Sobremesa:</b> melão	<b>Carboidrato:</b> Tapioca de chocolate <b>Suco :</b> caju <b>Fruta:</b> maçã
Sexta-feira	<b>Refeição:</b> Arroz, feijoada, frango com milho, farofa com couve, salada de folhas. <b>Suco:</b> caju <b>Sobremesa:</b> sorvete de fruta	<b>Carboidrato:</b> cuscuz <b>Suco:</b> uva <b>Fruta:</b> melão

Obs: Cardápio sujeito a alterações.



## Cardápio



Ensinar é mais que  
transmitir conhecimento

2ª Semana: 05/07 a 09/07

Dia da semana	Almoço	Lanche Vespertino
<b>Segunda-feira</b>	<b>Refeição:</b> Arroz branco, feijão carioca, estrogonofe de frango, batata ao forno, salada de cenoura ralada. <b>Suco:</b> acerola <b>Sobremesa:</b> melancia	<b>Carboidrato:</b> misto quente <b>Suco:</b> manga <b>Fruta:</b> melão
<b>Terça-feira</b>	<b>Refeição:</b> Arroz branco, feijão preto, lasanha de carne, farofa verde, salada de vagem. <b>Suco:</b> acerola <b>Sobremesa:</b> melancia	<b>Carboidrato:</b> torta de frango <b>Suco:</b> limão <b>Fruta:</b> goiaba
<b>Quarta-feira</b>	<b>Refeição:</b> Arroz branco, feijão marrom, peixe assado, farofa, chuchu refogado, salada de alface. <b>Suco:</b> uva <b>Sobremesa:</b> mamão	<b>Carboidrato:</b> pão pizza <b>Suco:</b> limão <b>Fruta:</b> melancia
<b>Quinta-feira</b>	<b>Refeição:</b> Arroz, feijão marrom, carne ao molho, bolinho de arroz com cenoura, salada de tomate. <b>Suco:</b> maracujá <b>Sobremesa:</b> tangerina	<b>Carboidrato:</b> canjica <b>Suco:</b> limão <b>Fruta:</b> melancia
<b>Sexta-feira</b>	<b>Refeição:</b> Arroz, feijoada, picadinho de frango, couve refogada, salada de vinagrete. <b>Suco:</b> uva <b>Sobremesa:</b> gelatina	<b>Carboidrato:</b> tapioca <b>Suco:</b> abacaxi <b>Fruta:</b> Banana

Obs: Cardápio sujeito a alterações.



## Cardápio



Ensinar é mais que  
transmitir conhecimento

3ª e 4ª semana: 12 a 23/07 – Recesso escolar

5ª Semana: 26/07 a 30/07

Dia da semana	Almoço	Lanche Vespertino
Segunda-feira	<b>Refeição:</b> Arroz branco, feijão marrom, macarronada com frango desfiado, abóbora cozida. Salada de repolho. <b>Suco:</b> caju <b>Sobremesa:</b> laranja	<b>Carboidrato:</b> pão doce <b>Suco:</b> manga <b>Fruta:</b> maçã
Terça-feira	<b>Refeição:</b> Arroz branco, feijão preto, farofa de carne moída e ovos, vagem cozida, salada de beterraba. <b>Suco:</b> caju <b>Sobremesa:</b> melancia	<b>Carboidrato:</b> torta de milho assada <b>Suco:</b> caju <b>Fruta:</b> Abacaxi
Quarta-feira	<b>Refeição:</b> Arroz branco, feijão marrom, isca de frango ou tilápia com legumes. Salada de folhas. <b>Suco:</b> uva <b>Sobremesa:</b> mamão	<b>Carboidrato:</b> cuscuz <b>Suco:</b> manga <b>Fruta:</b> banana
Quinta-feira	<b>Refeição:</b> Arroz, feijão marrom, lasanha de carne, farofa simples, salada de pepino. <b>Suco:</b> abacaxi <b>Sobremesa:</b> melão	<b>Carboidrato:</b> bolo de cenoura <b>Suco:</b> goiaba <b>Fruta:</b> mix de frutas
Sexta-feira	<b>Refeição:</b> Arroz, feijoada, frango à milanesa de forno, cenoura cozida, salada de tomate. <b>Sobremesa:</b> gelatina	<b>Carboidrato:</b> mini pizza <b>Suco:</b> maracujá <b>Fruta:</b> maçã

Obs: Cardápio sujeito a alterações.

