



## Cardápio DEZEMBRO

1ª Semana: 01/12 A 03/12

Dia da semana	Almoço	Lanche Vespertino
<b>Segunda-feira</b>	<b>Refeição:</b> arroz branco, feijão preto, panquecas de frango, purê de abóbora. Salada de beterraba. <b>Suco:</b> caju. <b>Sobremesa:</b> melancia.	<b>Carboidrato:</b> empadão de frango. <b>Suco:</b> manga. <b>Fruta:</b> banana.
<b>Terça-feira</b>	<b>Refeição:</b> arroz branco, feijão preto, vaca atolada, farofa de brócolis, macarrão alho e óleo. Salada de beterraba. <b>Suco:</b> caju. <b>Sobremesa:</b> maçã.	<b>Carboidrato:</b> sanduíche natural. <b>Suco:</b> caju. <b>Fruta:</b> abacaxi.
<b>Quarta-feira</b>	<b>Refeição:</b> arroz branco, feijão marrom, lasanha de carne, milho. Salada de folhas. <b>Suco:</b> uva. <b>Sobremesa:</b> mamão.	<b>Carboidrato:</b> cachorro quente. <b>Suco:</b> manga. <b>Fruta:</b> banana.
<b>Quinta-feira</b>	<b>Refeição:</b> arroz, feijão marrom, coxinha da asa ao molho, farofa simples. Salada de repolho. <b>Suco:</b> abacaxi. <b>Sobremesa:</b> melão.	<b>Carboidrato:</b> cookie. <b>Suco:</b> goiaba. <b>Fruta:</b> salada de frutas.
<b>Sexta-feira</b>	<b>Refeição:</b> arroz, feijoada, frango à milanesa, cenoura cozida. Salada de tomate. <b>Sobremesa:</b> creme de chocolate.	<b>Carboidrato:</b> mini pizza de calabresa. <b>Suco:</b> maracujá. <b>Fruta:</b> maçã.

Obs.: Cardápio sujeito a alterações.



## Cardápio



Ensinar é mais que  
transmitir conhecimento

2ª Semana: 06/12 a 10/12

Dia da semana	Almoço	Lanche Vespertino
<b>Segunda-feira</b>	<b>Refeição:</b> arroz branco, feijão marrom, estrogonofe, batata assada. Salada de folhas. <b>Suco:</b> manga. <b>Sobremesa:</b> melancia.	<b>Carboidrato:</b> mini pizza. <b>Suco:</b> maracujá. <b>Fruta:</b> melancia.
<b>Terça-feira</b>	<b>Refeição:</b> arroz branco, feijão marrom, carne com legumes. Salada pepino. <b>Suco:</b> limão. <b>Sobremesa:</b> goiaba.	<b>Carboidrato:</b> pastel de chocolate com banana. <b>Suco:</b> caju. <b>Fruta:</b> mamão.
<b>Quarta-feira</b>	<b>Refeição:</b> arroz branco, feijão marrom, macarronada ao vermelho, isca de frango. Salada de vinagrete. <b>Suco:</b> caju. <b>Sobremesa:</b> laranja.	<b>Carboidrato:</b> bolo de pote com chocolate. <b>Suco:</b> abacaxi. <b>Fruta:</b> banana.
<b>Quinta-feira</b>	<b>Refeição:</b> arroz branco, feijão marrom, farofa, lasanha de carne. Salada alface, tomate. <b>Suco:</b> manga. <b>Sobremesa:</b> banana.	<b>Carboidrato:</b> pastel assado com creme de queijo. <b>Suco:</b> caju. <b>Fruta:</b> mamão.
<b>Sexta-feira</b>	<b>Refeição:</b> arroz branco, feijoada, isca de frango, farofa de cenoura. Salada de cenoura. <b>Suco:</b> caju. <b>Sobremesa:</b> sorvete de fruta.	<b>Carboidrato:</b> cachorro quente. <b>Suco:</b> limão. <b>Fruta:</b> melão.

Obs.: Cardápio sujeito a alterações.





## Cardápio

3ª Semana: 13/12 a 17/12

Dia da semana	Almoço	Lanche Vespertino
Segunda-feira	<b>Refeição:</b> arroz branco, feijão carioca, talharim de forno. Salada de beterraba. <b>Suco:</b> caju. <b>Sobremesa:</b> melancia.	<b>Carboidrato:</b> salgado de presunto <b>Suco:</b> manga <b>Fruta:</b> banana
Terça-feira	<b>Refeição:</b> arroz branco, feijão carioca, farofa de carne com batata palha e ovo, farofa de brócolis, macarrão alho e óleo. Salada de beterraba. <b>Suco:</b> caju. <b>Sobremesa:</b> maçã.	<b>Carboidrato:</b> sanduíche natural. <b>Suco:</b> caju. <b>Fruta:</b> abacaxi.
Quarta-feira	<b>Refeição:</b> arroz branco, feijão carioca, lasanha de carne, milho. Salada de folhas. <b>Suco:</b> uva. <b>Sobremesa:</b> mamão.	<b>Carboidrato:</b> pão caseiro recheado com queijo <b>Suco:</b> manga. <b>Fruta:</b> banana.
Quinta-feira	<b>Refeição:</b> arroz, feijão carioca, fricassê, farofa simples. Salada de repolho. <b>Suco:</b> abacaxi. <b>Sobremesa:</b> melão.	<b>Carboidrato:</b> cookie. <b>Suco:</b> goiaba. <b>Fruta:</b> salada de frutas.
Sexta-feira	<b>Refeição:</b> arroz, feijoada, frango ao forno, cenoura cozida. Salada de tomate. <b>Sobremesa:</b> gelatina.	<b>Carboidrato:</b> mini pizza doce. <b>Suco:</b> maracujá. <b>Fruta:</b> maçã.

Obs.: Cardápio sujeito a alterações.

