



Abril

1ª Semana: 31/03 a 04/04

Dia da semana	Almoço	Lanche Vespertino
Segunda-feira	Refeição: Arroz branco, feijão marrom, estrogonofe de frango, batatas ao forno. Salada de alface e seleta de legumes. Suco: caju Sobremesa: melancia	Carboidrato: Panqueca de banana com cacau Suco: uva Fruta: tangerina
Terça-feira	Refeição: Arroz branco, feijão preto, carne de panela, abóbora assada. Salada de alface e salada de tomate com ovo cozido. Suco: laranja Sobremesa: manga	Carboidrato: Palitinho sabor ervas Suco: abacaxi Fruta: banana
Quarta-feira	Refeição: Arroz branco, feijão preto, isca de porco, chuchu cozido. Salada de alface e salada de brócolis picado. Suco: melancia Sobremesa: tangerina	Carboidrato: Sanduíche na chapa Suco: goiaba Fruta: melão
Quinta-feira	Refeição: Arroz branco, feijão marrom, mini almôndega de frango, macarrão ao alho e óleo. Salada de alface e tomate em rodelas. Suco: uva Sobremesa: melão	Carboidrato: Mini pizza marguerita Suco: manga Fruta: maçã
Sexta-feira	Refeição: Arroz branco, feijoadinha, frango ao molho, abobrinha recheada. Salada de alface e salada de beterraba ralada. Suco: abacaxi com hortelã Sobremesa: sorvete de maga	Carboidrato: Bolo de chocolate Suco: caju Fruta: goiaba

Obs: Cardápio sujeito a alterações.





2ª Semana: 07/04 a 11/04

Dia da semana	Almoço	Lanche Vespertino
Segunda-feira	Refeição: Arroz branco, feijão marrom, frango xadrez, cenoura e beterraba assadas. Salada de alface e salada de cenoura ralada com tomate. Suco: manga Sobremesa: mamão	Carboidrato: Biscoitinho de queijo Suco: laranja Fruta: banana
Terça-feira	Refeição: Arroz branco, feijão preto, picadinho de carne com abóbora, farofa de ovo. Salada de alface e salada de grão de bico. Suco: caju Sobremesa: melão	Carboidrato: Mini hamburguer de frango Suco: goiaba Fruta: maçã
Quarta-feira	Refeição: Arroz branco, feijão marrom, frango ao molho, legumes ao forno. Salada de alface e salada de cenoura cozida. Suco: acerola Sobremesa: laranja	Carboidrato: Biscoito de cacau com banana (sem açúcar) Suco: uva Fruta: mamão
Quinta-feira	Refeição: Arroz branco, feijão marrom, bife de frango, brócolis e couve-flor no vapor. Salada de alface e salada de tomate e ovo cozido. Suco: maracujá c/ laranja Sobremesa: maçã	Carboidrato: Cuscuz com ovo cremoso Suco: tangerina Fruta: maçã
Sexta-feira	Refeição: Arroz branco, feijoadinha, carne ao molho, couve refogada. Salada de alface e salada de tabule com tomate e cenoura Suco: caju Sobremesa: picolé de melancia	Carboidrato: Suco: laranja Fruta: uva

Obs: Cardápio sujeito a alterações.



Contraturno 2025

Cardápio

Ensino Fundamental



3ª Semana:

Dia da semana	Almoço	Lanche Vespertino
Segunda-feira	Refeição: Arroz branco, feijão marrom, frango ao molho de cenoura e ervas, purê de batata. Salada de alface e salada beterraba cozida. Suco: uva Sobremesa: picolé de melancia	Carboidrato: Biscoito de queijo Suco: abacaxi c/ hortelã Fruta: laranja
Terça-feira	Refeição: Arroz branco, feijão preto, isca de carne, brócolis no vapor. Salada de alface e salada de tomate picado. Suco: caju Sobremesa: uva	Carboidrato: Pastel de carne com cenoura Suco: uva Fruta: goiaba
Quarta-feira	Refeição: Arroz branco, feijão marrom, pernil assado, farofa de banana. Salada de alface e salada de grão de bico. Suco: abacaxi Sobremesa: tangerina	Carboidrato: Cupcake de chocolate Suco: tangerina Fruta: manga
Quinta-feira	RECESSO	RECESSO
Sexta-feira	RECESSO	RECESSO

Obs: Cardápio sujeito a alterações.





4ª Semana: 21/04 a 25/04

Dia da semana	Almoço	Lanche Vespertino
Segunda-feira	RECESSO	RECESSO
Terça-feira	Refeição: Arroz branco, feijão preto, picadinho de carne, abóbora e quiabo ao forno. Salada de alface e salada de tomate em rodelas. Suco: acerola c/ laranja Sobremesa: goiaba	Carboidrato: Nugget de frango caseiro Suco: laranja Fruta: melão
Quarta-feira	Refeição: Arroz branco, feijão marrom, ensopadinho de frango, purê de batata doce. Salada de alface e salada de tabule com tomate e pepino. Suco: caju Sobremesa: laranja	Carboidrato: Cookie de chocolate Suco: manga Fruta: melancia
Quinta-feira	Refeição: Arroz branco, feijão marrom, pernil assado, chuchu gratinado. Salada de alface e salada de batata c/ maionese de abacate. Suco: goiaba Sobremesa: melão	Carboidrato: Bolo de maçã Suco: tangerina Fruta: abacaxi
Sexta-feira	Refeição: Arroz branco, feijoadinha, isca de carne acebolada, farofa de ovo. Salada de alface e salada de vinagrete. Suco: uva Sobremesa: picolé de banana com manga	Carboidrato: Mini quibe assado Suco: caju Fruta: uva

Obs: Cardápio sujeito a alterações.

