



Mês de Agosto

1ª Semana: 04 a 08/08

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: abacaxi Sobremesa: laranja	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 em cubos. Suco: caju Sobremesa: melão	Carboidrato: Palitinho sabor ervas Suco: abacaxi Fruta: banana
Quarta-feira	Refeição: Arroz branco, feijão preto, isca suína, purê de batata. Salada de alface e salada de brócolis bicado. Suco: goiaba Sobremesa: banana	Carboidrato: Sanduíche na chapa Suco: goiaba Fruta: melão
Quinta-feira	Refeição: Arroz branco, feijão marrom, mini almôndega de frango, espaguete ao alho e óleo. Salada de alface e salada de beterraba ralada. Suco: acerola Sobremesa: manga	Carboidrato: Mini pizza marguerita Suco: manga Fruta: maçã
Sexta-feira	Refeição: Arroz branco, feijoadinho, frango ao molho, abobrinha recheada. Salada de alface e salada de cenoura ralada. Suco: laranja Sobremesa: sorvete caseiro de chocolate	Bolo de chocolate Suco: caju Fruta: goiaba

Obs: Cardápio sujeito a alterações



Contraturno 2025

Cardápio

Ensino Fundamental



2ª Semana: 11 a 15/08

Dia da semana	Almoço	Lanche Vespertino
Segunda-feira	Refeição: Arroz branco, feijão marrom, frango xadrez, purê de batata. Salada de alface e salada de cenoura ralada com tomate. Suco: maracujá Sobremesa: manga	Carboidrato: Torta de frango Suco: goiaba Fruta: maçã
Terça-feira	Refeição: Arroz branco, feijão preto, picadinho de carne com abóbora, farofa de ovos. Salada de alface e salada de grão de bico. Suco: caju Sobremesa: banana	Carboidrato: Sequilho de coco Suco: uva Fruta: melão
Quarta-feira	Refeição: Arroz branco, feijão marrom, isca de frango grelhado, brócolis e couve-flor ao vapor. Salada de alface e salada de tomate. Suco: laranja Sobremesa: melancia	Carboidrato: Cookie de chocolate Suco: manga Fruta: melancia
Quinta-feira	Refeição: Arroz branco, feijão marrom, frango ao molho, macarrão ao alho e óleo. Salada de alface com palmito. Suco: manga Sobremesa: melão	Carboidrato: Biscoito de polvilho tipo Peta Suco: abacaxi Fruta: uva roxa
Sexta-feira	Refeição: Arroz branco, feijoadinha, carne assada na churrasqueira, couve refogada. Salada de alface e tomate, cenoura ralada. Suco: acerola Sobremesa: gelatina	Carboidrato: Mini quibe assado Suco: maracujá Fruta: melancia

Obs: Cardápio sujeito a alterações



Contraturno 2025

Cardápio

Ensino Fundamental



3ª Semana: 18 a 22/08

Dia da semana	Almoço	Lanche Vespertino
Segunda-feira	Refeição: Arroz branco, feijão marrom, frango ao molho de cenoura e ervas, beterraba cozida em cubinhos. Salada de alface c/ cenoura. Suco: goiaba Sobremesa: tangerino	Carboidrato: cuscuz com ovo cremoso Suco: uva Fruta: banana
Terça-feira	Refeição: Arroz branco, feijão preto, isca de carne, brócolis no vapor. Salada de alface e salada de tomate em cubinhos. Suco: melancia Sobremesa: maçã	Carboidrato: Panqueca de aveia c/ banana e mel Suco: laranja Fruta: manga
Quarta-feira	Refeição: Arroz branco, feijão marrom, pernil assado, farofa de banana. Salada de alface e salada de grão de bico. Suco: abacaxi Sobremesa: manga	Carboidrato: Mini pizza marguerita Suco: manga Fruta: goiaba
Quinta-feira	Refeição: Arroz branco, feijão marrom, carne de panela, abobrinha recheada. Salada de alface e salada de beterraba ralada com tomate. Suco: caju Sobremesa: mamão	Carboidrato: Pastel assado de queijo com tomate e orégano Suco: abacaxi Fruta: tangerina
Sexta-feira	Refeição: Arroz branco, feijoadina, coxa e sobrecoxa assadas, purê de abóbora. Salada de alface e tomate cereja. Suco: acerola Sobremesa: mousse de limão	Carboidrato: Bolo de coco Suco: maracujá Fruta: mamão

Obs: Cardápio sujeito a alterações.



Contraturno 2025

Cardápio

Ensino Fundamental



4ª Semana: 25 a 29/08

Dia da semana	Almoço	Lanche Vespertino
Segunda-feira	Refeição: Arroz branco, feijão marrom, estrogonofe de frango, batatas dorê, legumes salteados. Salada de alface e salada de pepino. Suco: uva Sobremesa: melancia	Carboidrato: Sonho caseiro (cacau 50%) Suco: maracujá Fruta: manga
Terça-feira	Refeição: Arroz branco, feijão preto, carne ao molho, purê de batata. Salada de alface e salada de tomate em rodela. Suco: laranja Sobremesa: maçã	Carboidrato: Pastel assado com pasta de abóbora e carne Suco: tangerina Fruta: melão
Quarta-feira	Refeição: Arroz branco, feijão preto, ensopadinho de frango, batata doce assada. Salada de alface e tomate e beterraba ralada. Suco: abacaxi com hortelã Sobremesa: mamão	Carboidrato: Biscoitinho de queijo Suco: laranja Fruta: banana
Quinta-feira	Refeição: Arroz branco, feijão marrom, pernil assado, chuchu gratinado. Salada de alface e salada de cenoura ralada Suco: goiaba Sobremesa: melão	Carboidrato: Mini quibe assado Suco: caju Fruta: maçã
Sexta-feira	Refeição: Arroz branco, feijoadinha, isca de carne acebolada, farofa de ovos. Salada de alface e salada de vinagrete. Suco: laranja Sobremesa: pudim de chia	Carboidrato: Mini pizza de frango Suco: uva Fruta: goiaba

Obs: Cardápio sujeito a alterações.

