

Cardápio Todo Dia (integral), Bílingue e Garden Kids (almoço)

• **Mês:** SETEMBRO

Semana de: 01 a 03/09

Semana 1

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Lanche			Pipoca Suco de fruta e achocolatado Fruta	Pão de aveia c/ recheio de pizza Suco de fruta/ iogurte/ fruta	Bolo de laranja Suco de fruta/ achocolatado/ fruta
Almoço			Arroz/Arroz integral + Feijão c/ biomassa de banana-verde Isclas de frango Tomate recheado com queijo Salada: rúcula e milho-verde Sobremesa: Fruta	Arroz/Arroz integral + Feijão c/ biomassa de banana-verde Carne em cubos Batata assada Salada: couve e cenoura ralada Sobremesa: fruta	Arroz/Arroz integral + Feijão c/ biomassa de banana-verde Hambúrguer de lombo caseiro Nhoque ao sugo Salada: acelga e beterraba cubinhos Sobremesa: fruta
Lanche			Pipoca Suco de fruta e achocolatado Fruta	Pão de aveia c/ recheio de pizza Suco de fruta/ iogurte/ fruta	Bolo de laranja Suco de fruta/ achocolatado/ fruta
Jantar			Canja	Sopa de mandioquinha com carne desfiada e espinafre	Risoto de frango com legumes

Semana de: 06 a 10/09

Semana 2

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Lanche			Pipoca Leite/ suco Fruta	Pão de forma e forma integral com queijo minas e geleia 100% fruta Suco de fruta e iogurte/ fruta	Bolo de maçã integral Suco de fruta e achocolatado /fruta
Almoço	FERIADO	FERIADO	Arroz/Arroz integral + Feijão c/ biomassa de banana-verde Strognoff de carne (iogurte) Batata assada Salada: Acelga e palmito Sobremesa: Fruta	Arroz/Arroz integral + Feijão c/ biomassa de banana-verde Bife à pizzaiolo Mandioquinha refogada Salada: Agrião e cenoura palito Sobremesa: Fruta	Arroz/Arroz integral + Feijão c/ biomassa de banana-verde Almondegas de frango Nhoque ao sugo Salada: ovos de codorna e chuchu em cubinhos Sobremesa: Fruta
Lanche			Pipoca Leite/ suco Fruta	Pão de forma e forma integral com queijo minas e geleia 100% fruta Suco de fruta e iogurte/ fruta	Bolo de maçã integral Suco de fruta e achocolatado /fruta
Jantar			Sopa de inhame com carne em cubinhos	Risoto de legumes com frango desfiado	Sopa da Vovó

Semana de: 13 a 17/09

Semana 3

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Lanche	Pão francês e francês integral c/ pasta de amendoim e queijo minas Suco de fruta e achocolatado /fruta	Bolacha salgada, doce e integral com patê 4 queijo e biscoito de Polvilho Suco de fruta/ iogurte/Fruta	Pipoca Leite/ suco Fruta	Pão francês e francês integral com carne desfiada Suco de fruta, iogurte e fruta	Bolo de cenoura Suco de fruta, achocolatado e fruta
Almoço	Arroz/Arroz integral + Feijão c/ biomassa de banana-verde Coxinha de frango Macarrão alho e óleo integral Salada: Alfaca roxa e beterraba ralada Sobremesa: Fruta	Arroz/Arroz integral + Feijão c/ biomassa de banana-verde Carne em cubos com batata Almondegas de berinjela Salada: Acelga e couve flor Sobremesa: Fruta	Arroz/Arroz integral + Feijão c/ biomassa de banana-verde Lombo em cubos acebolado Torta de abóbora Salada: Agrião e tabulê Sobremesa: Fruta	Arroz/Arroz integral + Feijão c/ biomassa de banana-verde Torta de frango/frango desfiado Vagem e batata Salada: Escarola e palmito Sobremesa: Fruta	Arroz/Arroz integral + Feijão c/ biomassa de banana-verde Feijoada e carne em cubos Farofa e couve refogada Salada: Tomate e milho verde Sobremesa: fruta
Lanche	Pão francês e francês integral c/ pasta de amendoim e queijo minas Suco de fruta e achocolatado/fruta	Bolacha salgada, doce e integral com patê 4 queijo e biscoito de Polvilho Suco de fruta/ iogurte/Fruta	Pipoca Leite/ suco Fruta	Pão francês e francês integral com carne desfiada Suco de fruta, iogurte e fruta	Bolo de cenoura Suco de fruta, achocolatado e fruta
Jantar	Risoto saudável de legumes com carne	Sopa de feijão branco com legumes, macarrão e ovos	Macarrão com legumes e frango desfiado	Caldo verde com carne desfiada.	Sopa de aveia com espinafre e frango desfiado

Semana de: 20 a 24/09

Semana 4

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Lanche	Pão de batata com patê de atum Suco de fruta e iogurte/ fruta	Pão de francês e francês integral com recheio de pizza Suco de fruta e achocolatado/ fruta	Pipoca Leite/ suco Fruta	Pão de forma integral c/ patê de frango e milho Suco de fruta e achocolatado/Fruta	Bolo de chocolate com cobertura Suco de fruta, iogurte e fruta
Almoço	Arroz/Arroz integral + Feijão c/ biomassa de banana-verde Salmão assado e ovos mexidos Purê de legumes Salada: Repolho e beterraba em cubos Sobremesa: Fruta	Arroz/Arroz integral + Feijão c/ biomassa de banana-verde Strognoff de frango (iogurte) Batata palha Salada: Alfaca e ovo de codorna Sobremesa: Fruta	Arroz/Arroz integral + Feijão c/ biomassa de banana-verde Lasanha à bolonhesa/ carne moída Escarola refogada Salada: Chuchu e tomate em rodela Sobremesa: Fruta	Arroz/Arroz integral + Feijão c/ biomassa de banana-verde Frango assado Polenta cremosa Salada: Alfaca e cenoura em cubos Sobremesa: Fruta	Arroz/Arroz integral + Feijão c/ biomassa de banana-verde Rocambole de carne recheado com queijo Macarrão integral alho e óleo Salada: Escarola temperada e pepino Sobremesa: Fruta
Lanche	Pão de batata com patê de atum Suco de fruta e iogurte/ fruta	Pão de francês e francês integral com recheio de pizza Suco de fruta e achocolatado/ fruta	Pipoca Leite/ suco Fruta	Pão de forma integral c/ patê de frango e milho Suco de fruta e achocolatado/Fruta	Bolo de chocolate com cobertura Suco de fruta, iogurte e fruta
Jantar	Sopa de mandioca com espinafre e frango desfiado	Sopa de legumes com carne em cubinhos	Risoto de carne com legumes	Caldo de feijão com legumes, ovos e macarrão integral	Canja

#pensediferente

Semana de: 27 a 30/09

Semana 5

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Lanche	Pão francês e francês integral com muçarela Suco de fruta e iogurte Banana	Pão de forma e forma integral com patê de salmão Suco de fruta/ iogurte/ fruta	Pipoca Leite/ suco Fruta	Pão carequinha com queijo minas e tomate temperado Suco de fruta, iogurte e fruta	
Almoço	Arroz/Arroz integral + Feijão c/ biomassa de banana-verde Carne moída refogada Macarrão integral ao sugo Salada: couve e tomate em rodelas Sobremesa: Fruta	Arroz/Arroz integral + Feijão c/ biomassa de banana-verde Coxinha de frango Tomate recheado de queijo Salada: rúcula e cenoura ralada Sobremesa: Fruta	Arroz/Arroz integral + Feijão c/ biomassa de banana-verde Kafta assada Brócolis e couve flor refogados Salada: alface e palmito Sobremesa: Fruta	Arroz/Arroz integral + Feijão c/ biomassa de banana-verde Frango grelhado Creme de milho Salada: acelga e vinagrete Sobremesa: Fruta	
Lanche	Pão francês e francês integral com muçarela Suco de fruta e iogurte Banana	Pão de forma e forma integral com patê de salmão Suco de fruta/ iogurte/ fruta	Pipoca Leite/ suco Fruta	Pão carequinha com queijo minas e tomate temperado Suco de fruta, iogurte e fruta	
Jantar	Sopa de feijão com legumes e macarrão	Sopa de mandioquinha com carne moída, espinafre e cenoura	Canja	Macarrão integral à bolonhesa com cenoura e beterraba	



Alimentar-se bem...

É pensar diferente!

