

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

• **Mês: SETEMBRO**

Obs.: O lanche do Todo Dia segue o mesmo critério do lanche da escola.

Semana de 01 até 04/09

Segunda-feira

Terça-feira

Quarta-feira

Quinta-feira

Sexta-feira

ALMOÇO

Arroz/Arroz integral+feijão
Strogonoff de carne
Batata sautéê
Salada: repolho e beterraba cozida
Sobremesa: fruta

JANTAR

Caldo verde com espinafre e carne
moída

ALMOÇO

Arroz/Arroz integral+feijão
Coxinha de frango
Macarrão integral alho e óleo
com brócolis
Salada: alface e milho
Sobremesa: fruta

JANTAR

Canja da vovó

ALMOÇO

Arroz/Arroz integral+feijão preto
Lombo assado
Farofa rica
Salada: escarola e couve flor
Sobremesa: fruta

JANTAR

Creme de mandioquinha com ovos
e legumes

ALMOÇO

Arroz/Arroz integral+feijão
Hambúrguer de carne caseiro
Legumes refogados
Salada: alface lisa e palmito
Sobremesa: fruta

JANTAR

Sopa de legumes, com frango e
macarrão de letrinha

Semana de 07 até 11/09

Segunda-feira

Terça-feira

Quarta-feira

Quinta-feira

Sexta-feira

ALMOÇO

FERIADO

ALMOÇO

Arroz/Arroz integral+feijão preto
Frango a pizzaíolo
Brócolis refogado
Salada: alface roxa e ovo de
codorna
Sobremesa: fruta

JANTAR

Caldo de abóbora com carne
desfiada

ALMOÇO

Arroz/Arroz integral+feijão
Carne moída temperada
Nhoque ao sugo
Salada: couve e pepino
Sobremesa: fruta

JANTAR

Sopa da Vovó

ALMOÇO

Arroz/Arroz integral+feijão
Salmão assado/ ovos mexidos
Purê de mandioquinha
Salada: rúcula e cenoura ralada
Sobremesa: fruta

JANTAR

Creme de mandioquinha com carne
moída

ALMOÇO

Arroz/Arroz integral+feijão
Almôndegas de frango caseira
Macarrão integral ao sugo
Salada: acelga ao vinagre e
tomate cereja
Sobremesa: fruta

JANTAR

Canja de galinha

Semana 1

Semana 2

Semana de 14 até 18/09

Segunda-feira**ALMOÇO**

Arroz/Arroz integral+feijão branco
 Lasanha à bolonhesa/ Carne moída
 Cenoura palito
 Salada: repolho e milho verde
 Sobremesa: fruta

JANTAR

Sopa da Vovó

Terça-feira**ALMOÇO**

Arroz/Arroz integral+feijão
 Frango assado
 Creme de milho do Jardim
 Salada: escarola e grão de bico
 Sobremesa: fruta

JANTAR

Creme de mandioquinha, carne e legumes

Quarta-feira**ALMOÇO**

Arroz/Arroz integral+feijão
 Lombo assado
 Farofa rica
 Salada: couve e ervilha fresca
 Sobremesa: fruta

JANTAR

Canja caseira

Quinta-feira**ALMOÇO**

Arroz/Arroz integral+feijão
 Carne em cubos com batata
 Polenta cremosa
 Salada: alface e tomate
 Sobremesa: fruta

JANTAR

Sopa de legumes com frango

Sexta-feira**ALMOÇO**

Arroz/Arroz integral+feijão
 Fricassê de frango
 Legumes refogados
 Salada: salada de macarrão e agrião
 Sobremesa: fruta

JANTAR

Macarrão a bolonhesa com molho ao sugo de tomate, cenoura e beterraba

Semana de 21 até 25/09

Segunda-feira**ALMOÇO**

Arroz/Arroz integral+feijão
 Strogonoff de frango
 Batata assada
 Salada: rúcula e milho
 Sobremesa: fruta

JANTAR

Sopa de legumes com macarrão e carne

Terça-feira**ALMOÇO**

Arroz/Arroz integral+feijão
 Carne moída refogada
 Nhoque ao sugo
 Salada: alface crespa e vinagrete de quinoa
 Sobremesa: fruta

JANTAR

Creme de mandioquinha com frango

Quarta-feira**ALMOÇO**

Arroz/Arroz integral+feijão
 Salmão assado/ ovos mexidos
 Purê de batata doce
 Salada: acelga temperada e beterraba ralada
 Sobremesa: fruta

JANTAR

Macarrão a bolonhesa com molho ao sugo, cenoura e beterraba

Quinta-feira**ALMOÇO**

Arroz/Arroz integral+feijão
 Frango grelhado
 Purê de batata
 Salada: agrião e cenoura ralada
 Sobremesa: fruta

JANTAR

Sopa da Vovó

Sexta-feira**ALMOÇO**

Arroz/Arroz integral+feijão
 Bife a pizzaiolo
 Torta de abóbora
 Salada: alface crespa e palmito
 Sobremesa: fruta

JANTAR

Sopa de batata e mandioca com frango e legumes

Segunda-feira

ALMOÇO

Arroz/Arroz integral+feijão
Rocambole de frango
Brócolis refogado
Salada: alface e batata
Sobremesa: fruta

JANTAR

Macarrão integral à bolonhesa
com cenoura e beterraba

Terça-feira

ALMOÇO

Arroz/Arroz integral+feijão
Lasanha à bolonhesa/ carne moída
Couve for, milho e ervilha refogados
Salada: rúcula e tomate
Sobremesa: fruta

JANTAR

Sopa de legumes com frango
desfiado

Quarta-feira

ALMOÇO

Arroz/Arroz integral+feijão
Carne assada
Tomate recheado
Salada: escarola e ovo de codorna
Sobremesa: fruta

JANTAR

Canja da vovó

Quinta-feira

Sexta-feira



**Alimentar-se
bem...**



**É pensar
diferente!**

