

CARDÁPIO: SETEMBRO – Fundamental I e II

SEMANA DE 08/09/21 a 10/10/21

4ª FEIRA: salada de repolho com cenoura, estrogonofe de carne, batata sauté, arroz, feijão. Opção: frango.

5ª FEIRA: salada de macarrão com legumes, frango em pedaços com molho de tomate, seleta, arroz, feijão. Opção: ovo.

6ª FEIRA: salada mista, churrasco misto, couve, legumes assados, molho à campanha, farofa, arroz, feijão.

SEMANA DE 13/09/21 a 17/09/21

2ª FEIRA: salada mista, risoto de frango com ovos, cenoura sauté com cheiro verde, bortalha refogada, arroz, feijão. Opção: ovo.

3ª FEIRA: salada de tabule, filé de frango empanado, ratatoulli de berinjela, arroz, feijão. Opção: carne.

4ª FEIRA: salada de brócolis e couve-flor, filé de peixe, pirão, arroz, feijão. Opção: carne.

5ª FEIRA: salada de grão de bico, bife de panela, batata italiana, couve refogada, arroz, feijão. Opção: frango.

6ª FEIRA: salada mista, filé de frango, batata doce corada ao forno, arroz, feijão. Opção: carne.

SEMANA DE 20/09/21 a 24/09/21

2ª FEIRA: seleta de legumes, escondidinho de batata com frango, bortalha refogada, arroz, feijão. Opção: ovo.

3ª FEIRA: salada mista, macarrão com molho branco e carne moída, brócolis, arroz, feijão. Opção: frango.

4ª FEIRA: salpicão com molho de iogurte, filé de frango, abobrinha refogada, arroz, feijão. Opção: ovo.

5ª FEIRA: salada mista, filé de peixe, kibebe de abóbora, arroz, feijão. Opção: carne.

6ª FEIRA: salada de chuchu com cenoura e cheiro verde, bolo de carne, purê de inhame, arroz, feijão. Opção: ovo.

SEMANA DE 27/09/21 a 01/10/21

2ª FEIRA: salada de mista, frango xadrez com legumes, pirão, arroz, feijão. Opção: carne.

3ª FEIRA: salada vagem c/ cenoura, filé de peixe, pirão, arroz, feijão. Opção: carne.

4ª FEIRA: salada mista com milho e queijo em cubos, panqueca de carne moída, couve-flor sauté, arroz, feijão. Opção: frango.

5ª FEIRA: seleta de legumes, empadão de frango, agrião refogado, arroz, feijão. Opção: carne.

6ª FEIRA: salada mista, jardineira de carne com legumes, arroz, feijão. Opção: frango.
