

Cardápio		MAIO			ENSINO FUNDAMENTAL	
REFEIÇÃO	2ª – Feira (30)	3ª – Feira (01)	4ª – Feira (02)	5ª – Feira (03)	6ª – Feira (04)	
Colação	Suco de maracujá e torrada c/ azeite e. virgem + mamão + barra cereal		Suco de uva e bolo laranja com farinha integral + pera	Suco de abacaxi e biscoito leite maltado + maçã + yakult	Suco de manga ou Leite c/ Nesquik + misto quente + mamão	
Almoço	Macarrão com molho de cenoura Feijão preto c/ legumes Carne assada Salada de chicória e vagem		Arroz Feijão preto c/ legumes Strogonofe de carne Batata palha Salada de alface	Arroz Feijão preto c/ legumes Peixe ensopado Aipim e pirão Salada de tomate e couve mineira refogada	Arroz Feijão carioca c/ legumes Empadão de frango Abóbora com salsinha Salada de Brócolis	
Sobremesa	Melancia e/ ou goiaba		abacaxi	Salada de fruta	Laranja ou açaí	
Lanche	limonada biscoito polvilho e/ou pizza de cenoura e queijo + maçã + yakult		Suco de acerola ou leite achocolatado pão de queijo + banana	Suco de maracujá pipoca + pão francês c/ requeijão ou polenguinho+ mamão +iogurte	Suco de caju bolo de banana com farinha integral + maçã + pipoca	
Jantar	Arroz, feijão preto c/ legumes, peixe grelhado, couve flor, salada de alface e batata baroa		Arroz, feijão preto c/ legumes, frango desfiado, creme de milho, batata doce e brócolis	Macarrão, feijão carioca c/ legumes, ovo mexido, salada de repolho roxo e salada de acelga	Canja	
Sobremesa	banana		Uva e/ ou caqui	Suco de laranja	Pavê de morango	
Refeição	2ª – Feira (07)	3ª – Feira (08)	4ª – Feira (09)	5ª – Feira (10)	6ª – Feira (11)	
Colação	Suco de goiaba e biscoito rosquinha + banana	Suco de caju e bolo de maçã com farinha integral + pera + yakult	Suco de manga e leite c/ ovomaltine e pão bisnaguinha c/ requeijão + maçã	Limonada e biscoito goiabinha + mamão + iogurte	Suco de acerola e torrada com orégano + pera	
Almoço	Lasanha de frango Feijão preto c/ legumes e arroz Couve mineira e tomate	Arroz Feijão carioca c/ legumes Almôndega ao molho polenta assada Salada de couve flor	Macarrão c/ molho branco Feijão preto c/ legumes omelete de blanquet de peru Quiabo e salada de alface	Arroz Salpicão de frango Feijão carioca c/ legumes Espinafre e abóbora Farofa de repolho	Arroz Feijão preto c/ legumes Peixe assado Salada de brócolis Abobrinha e purê de aipim	
Sobremesa	mamão	uva	Laranja e/ou caqui	Melão ou mousse de maracujá	Salada de fruta	
Lanche	Suco de uva pão francês com queijo minas ou polenguinho + maçã + iogurte	Suco de tangerina torrada c/ orégano + banana + yakult	Suco de acerola com mamão mini hamburger c/ alface e/ou biscoito salgadinho + pera	Suco de maracujá ou leite c/ nesquik bolo de fubá com farinha integral + melancia	Suco de abacaxi pão de forma c/ margarina + banana + yakult	
Jantar	Arroz, torta de peixe, feijão preto c/ legumes, salada de brócolis, aipim e pirão	Ovo cozido, arroz, feijão carioca c/ legumes, batata baroa, salada de alface	Canja	Macarrão, feijão carioca c/ legumes, hamburger, chuchu e salada de acelga	Músculo c/ creme de legumes e massinha	
Sobremesa	Doce de leite e tangerina	mamão	Sorvete de manga	Pera e/ ou goiaba	Suco de laranja	

**Cardápio** **MAIO** **ENSINO FUNDAMENTAL**

Refeição	2ª – Feira (14)	3ª – Feira (15)	4ª – Feira (16)	5ª – Feira (17)	6ª – Feira (18)
<b>Colação</b>	Suco de tangerina e pão francês c/ margarina + banana + yakult	Suco de uva e biscoito rosquinha+ pera + iogurte	Suco de maracujá e pão bisnaguinha c/ requeijão ou poleguinho + maçã	Suco de caju ou leite achocolatado + biscoito de polvilho + mamão	Suco de acerola e bolo aveia + pera
<b>Almoço</b>	Macarrão Frango grelhado Feijão preto c/ legumes Couve mineira e tomate	Arroz Feijão carioca c/ legumes Bife de panela batata sorriso Salada de couve flor Farofa de vagem	Macarrão ao molho branco Feijão preto c/ legumes omelete de queijo e cenoura Quiabo e salada de alface	Arroz Salpicão de frango Feijão carioca c/ legumes Espinafre e abóbora	Arroz Feijão preto c/ legumes Escondidinho de carne Salada de brócolis Abobrinha refogada
<b>Sobremesa</b>	Mamão e/ou caqui	uva	laranja	tangerina	Salada de fruta
<b>Lanche</b>	Suco de caju ou leite com ovomaltine biscoito maria + maçã + barra de cereal	Suco de goiaba pipoca + bolo cenoura c/ cacau + banana	Limonada pizza de queijo e cenoura ralada e/ou torrada + pera + gelatina	Suco de manga misto quente + melancia + yakult	Suco de abacaxi pão de queijo + banana + iogurte
<b>Jantar</b>	Arroz, torta de peixe, feijão preto c/ legumes, salada de brócolis, aipim e pirão	Ovo cozido, arroz, feijão carioca c/ legumes, batata baroa, salada de alface	Canja	Macarrão, feijão carioca c/ legumes, almôndega, chuchu e salada de acelga	Sopinha de legumes com músculo e massinha
<b>Sobremesa</b>	abacaxi	mamão	Manga e/ou goiaba	pera	Suco de laranja

Refeição	2ª – Feira (21)	3ª – Feira (22)	4ª – Feira (23)	5ª – Feira (24)	6ª – Feira (25)
<b>Colação</b>	Suco de acerola e pão bisnaguinha c/ requeijão + banana + iogurte	Suco de goiaba e biscoito salgadinho + pera	Suco de maracujá e bolo de beterraba + maçã + yakult	Suco de uva ou leite com nesquik e biscoito goiabinha + mamão	Suco de tangerina e torrada c/ orégano + uva sem caroço
<b>Almoço</b>	Arroz Carne ensopada c/ batata inglesa Feijão preto c/ legumes batata doce e abobrinha Salada de acelga	Macarrão Feijão carioca c/ legumes Frango assado Abóbora em cubos com salsinha Salada de alface	Arroz Feijão preto c/ legumes Almôndega Batata baroa Salada de chuchu e tomate	Arroz feijão carioca c/ legumes Filé e peixe assado Batata doce chips suflê de cenoura Salada de chicória	Macarrão Feijão carioca c/ legumes Frango grelhado Salada de beterraba ralada e brócolis
<b>Sobremesa</b>	melancia	Doce de leite e/ou uva sem caroço	laranja	tangerina ou goiaba	Salada de fruta
<b>Lanche</b>	Suco de uva torradinha c/ orégano+ maçã	Suco de caju ou leite achocolatado pão de forma c/ margarina + manga	Suco de tangerina hamburger c/ alface e/ou biscoito leite maltado + abacaxi	Limonada pão francês c/ queijo minas ou polenguinho + melancia + iogurte	Suco de manga bolo fruta + banana + yakult
<b>Jantar</b>	Sopa de legumes com músculo e macarrão	Arroz, feijão preto c/ legumes, escondidinho de peixe e couve flor, salada de brócolis e pirão	Macarrão, omelete de atum, vagem e tomate, feijão preto c/ legumes, cenoura e salada de chicória	Canja	Arroz, feijão preto c/ legumes, hamburger, creme de abóbora, farofa de couve mineira e salada de alface
<b>Sobremesa</b>	melão	mamão	Banana e/ou caqui	Pavê de chocolate e/ou pera	Suco de laranja

**Cristiane Maia**  
Nutricionista  
CRN 610032

O cardápio poderá sofrer alterações devido à safra, local de compra, qualidade do alimento, ou mesmo devido ao paladar coletivo dos alunos.

**ATENÇÃO!!!! Açúcar e sal em excesso podem causar doenças como: diabetes e hipertensão.**

Obs. Para Alunos do integral manhã servimos na colação fruta e suco.

<b>Cardápio</b>	<b>MAIO</b>	<b>ENSINO FUNDAMENTAL</b>
-----------------	-------------	---------------------------

REFEIÇÃO	2ª – Feira (28)	3ª – Feira (29)	4ª – Feira (30)	5ª – Feira (31)	6ª – Feira (01)
<b>Colação</b>	Suco de caju e torrada + mamão + iogurte	Suco de goiaba e pão de forma c/ margarina + banana + barra cereal	Suco de uva ou leite c/ ovomaltine e bolo cenoura com farinha integral + pera		Suco de manga e biscoito cream craker + mamão
<b>Almoço</b>	Arroz Feijão preto c/ legumes Carne assada c/ batata sorriso Salada de chicória Farofinha de vagem	Macarrão com molho branco Feijão carioca c/ legumes omelete Salada de Beterraba c/ azeite extra virgem	Arroz Feijão preto c/ legumes frango cozido com batata Quiabo refogado Salada de alface		Arroz Feijão preto c/ legumes Peixe empanado Aipim e pirão Salada de tomate e couve mineira refogada
<b>Sobremesa</b>	Melancia e/ou caqui	gelatina ou tangerina	Sacolê de abacaxi e/ou goiaba		Laranja ou açaí
<b>Lanche</b>	Suco de tangerina pão bisnaguinha com creme de ricota + maçã + pipoca	Suco de acerola mini pizza de queijo e/ou biscoito polvilho + pera + yakult	Limonada pão de queijo + banana + iogurte		Suco de maracujá bolo de milho com farinha integral e cacau + maçã
<b>Jantar</b>	Sopa de legumes com músculo e massinha	Arroz, feijão preto c/ legumes, peixe grelhado, couve flor, salada de alface e batata baroa	Arroz, feijão preto c/ legumes, frango desfiado, creme de milho, batata doce e brócolis		Canja
<b>Sobremesa</b>	banana	manga	uva		Pavê de morango

Cristiane Maia  
Nutricionista  
CRN 6100321/RJ

O cardápio poderá sofrer alterações devido à safra, local de compra, qualidade do alimento, ou mesmo devido ao paladar coletivo dos alunos.

**ATENÇÃO!!!! Açúcar e sal em excesso podem causar doenças como: diabetes e hipertensão.**

Obs. Para Alunos do integral manhã servimos na colação fruta e suco.