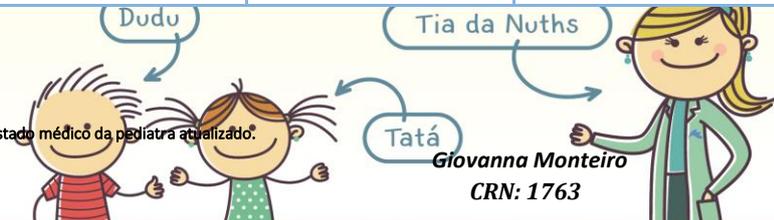


1ª. Semana

| REFEIÇÕES | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA |
|---------------------|---|---|--|---|--|
| LANCHE MANHÃ | Suco de goiaba Biscoito integral *Maçã | Suco de cajá Torrada de pão integral com manteiga | Banana em rodela Opcional: granola ou leite em pó | Suco de maracujá Pão de leite amanteigado ou com requeijão | Salada de frutas ou Limonada Biscoitos salgados |
| ALMOÇO | Frango desfiado com batatas e cenouras raladas Arroz com brócolis Feijão mulatino Salada de alface e tomates | Picadinho de carne ao molho com verduras e legumes Macarrão refogado Feijão preto | Fricassê de Frango com verduras, legumes e milho Arroz colorido (beterraba) Feijão carioca Farofa com cenoura | Tirinhas de carne aceboladas Macarrão refogado Feijão preto Saladas variadas | Frango cozido com verduras e legumes Arroz Branco com cenoura Feijão mulatino com abóbora Purê de batatas |
| SOBREMESA | Tangerina ou melancia | Abacaxi em rodela | Cubinhos de manga | Din din caseiro | Banana |
| LANCHE TARDE | Suco de maracujá Pão carioquinha com ovos mexidos *Melão | Suco de acerola Pêta *Melão ou pera Opcional: leite em pó | Suco de cajú Pão de queijo *Gomos de laranja ou melancia | Suco de abacaxi Tapioca amanteigada e com queijo Opcional: chia | Suco de cajá Bolo de laranja ou maracujá (com redução de açúcar) |
| JANTAR | Picadinho de carne ao molho com verduras e legumes Macarrão parafuso ou espaguete | Peito de frango desfiado ao molho de tomate caseiro Arroz colorido Saladas variadas | Sopa de feijão com verduras, legumes e macarrão Torrada integral | Maria Isabel colorido com verduras e legumes | Carne moída refogado com verduras e legumes Macarrão espaguete |

- Cardápio sujeito a alteração mediante a disponibilidade de alimentos e aceitação das crianças.
- Comunicado importante para as famílias:
O Café da Manhã é a principal refeição e de inteira responsabilidade dos pais ou responsáveis. Deve ser oferecido a criança do Super Integral uma ceia em casa, após o horário da escola. A refeição em família é importante emocionalmente e nutritivamente.
- ❖ Alunos com alergias ou intolerâncias, procurar a Nutricionista da Escola com Exames, orientações e atestado médico da pediatra atualizado.

Obs: Os sucos do Infantil I são servidos com ausência de açúcar.



| REFEIÇÕES | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA |
|---------------------|--|---|---|--|---|
| LANCHE MANHÃ | Suco de acerola Biscoito doce ou Pêta *Banana em rodélas | Suco de abacaxi Bolo de laranja ou maracujá (com redução de açúcar) | Festival de frutas (Melancia, banana e manga) Opcional: granola ou leite em pó | Suco de caju Sanduiche quente de queijo ou pão assado amanteigado | Salada de Frutas ou Limonada Biscoitos salgados |
| ALMOÇO | Tirinhas de carne ao molho Macarrão refogado Feijão carioca Farofa de ovos Arroz branco | Frango com verduras e legumes Arroz Integral ou com brócolis Feijão mulatinho Macaxeira cozida Tomate picadinha | Carne moída ao molho com verduras e legumes Baião de dois (feijão verde ou branco) Saladas variadas | Tulipas de frango ao forno Macarrão parafuso ou espaguete Feijão carioca com espinafre Arroz branco | Feijoada light com carne de sol, verduras e legumes Arroz Branco Farofa de cuzuz com ovos Batata e cenoura cozidas |
| SOBREMESA | Maçã ou Pera | Gelatina de suco de fruta | Mamão em cubos | Din din caseiro | Gomos de laranja ou uvas |
| LANCHE TARDE | Iogurte ou gelatina com pedacinho de frutas congeladas *Pipoca (a partir do Inf II) Suco de frutas | Suco de maracujá Cuscuz com ovos | Suco de goiaba Biscoitos variados sem recheio *Abacaxi em rodélas | Suco de abacaxi Bolo de cenoura | Suco de cajá Pão de leite com carne moída ou patê de frango |
| JANTAR | Arroz branco e integral Frango desfiado ao molho com cenoura ralada e batata cozida | Strogonoff de carne com verduras e legumes Arroz branco | Macarrão suculento com creme de frango com verduras e legumes | Bife de panela ao sugo com cenoura Arroz branco ou colorido | Canja de frango com verduras e legumes Torradinhas |

- Cardápio sujeito a alteração mediante a disponibilidade de alimentos e aceitação das crianças.
- Comunicado importante para as famílias:

O Café da Manhã é a principal refeição e de inteira responsabilidade dos pais ou responsáveis. Deve ser oferecido a criança do Super Integral uma ceia em casa, após o horário da escola. A refeição em família é importante emocionalmente e nutritivamente.

- ❖ Alunos com alergias ou intolerâncias, procurar a Nutricionista da Escola com Exames, orientações e atestado médico da pediatra atualizado.

Obs: Os sucos do Infantil I são servidos com ausência de açúcar.

