

## BERÇÁRIOS II E III

	<b>2ª FEIRA</b>	<b>3ª FEIRA</b>	<b>4ª FEIRA</b>	<b>5ª FEIRA</b>	<b>6ª FEIRA</b>
<b>Colação</b>	Biscoito de polvilho Banana	Bolo de banana Maçã	Biscoito de arroz Melão	Bolo de maçã Pera	Danoninho de morango Uva
<b>Almoço</b>	Massinha Feijão Carne moída Cenoura cozida  Sobr.: Fruta	Arroz Feijão Sobrecoxa assada desfiada Quibebe de abóbora Sobr.: Fruta	Arroz Feijão Frango desfiado Abobrinha assada Sobr.: Fruta	Arroz Feijão Carne moída Chuchu refogado Sobr.: Fruta	Arroz Feijão Ovo mexido Pure de inhame Sobr.: Fruta
<b>Lanche</b>	Danoninho de morango Uva	Biscoito de polvilho Banana	Bolo de banana Maçã	Biscoito de arroz Melão	Bolo de maçã Pera
<b>Refeição do entardecer</b>	Arroz Ovo mexido Aipim cozido  Sobr.: Fruta	Arroz Carne moída Berinjela refogada Sobr.: Fruta	Arroz Sobrecoxa ensopada Creme espinafre Sobr.: Fruta	Arroz Frango ensopado com batata Brócolis no vapor Sobr.: Fruta	Arroz Carne assada Agrião refogado  Sobr.: Fruta

Eventualmente, poderão ocorrer mudanças no cardápio, com substituição por alimentos de semelhante valor nutricional. Os sucos oferecidos são todos naturais e preparados na hora.  
Quando o (a) aluno (a) não gostar ou não puder ingerir o lanche do dia, é preciso que traga, de casa, uma substituição para lanche na escola.

## MATERNAL I E MATERNAL II

	<b>2ª FEIRA</b>	<b>3ª FEIRA</b>	<b>4ª FEIRA</b>	<b>5ª FEIRA</b>	<b>6ª FEIRA</b>
<b>Colação</b>	Pão suíço margarina Suco de uva	Pão francês com pasta de queijo Suco de laranja com acerola	Pão suíço com requeijão Maçã	Torrada com margarina Limonada com hortelã	Bolo de chocolate Banana
<b>Almoço</b>	Macarrão Feijão Carne moída com vagem Salada: verde Sobr.: Fruta	Arroz Feijão Sobrecoxa assada com ervas Quibebe de abóbora Salada: cenoura e beterraba raladas Sobr.: Fruta	Arroz Feijão Isca de frango Abobrinha assada Salada: couve flor Sobr.: Fruta	Arroz Feijão Carne moída Chuchu refogado Salada: verde com tomate Sobr.: Fruta	Arroz Feijão Ovo mexido Pure de inhame Salada: alface com manga Sobr.: Fruta
<b>Lanche</b>	Bolo de chocolate Banana	Pão suíço margarina Suco de uva	Pão francês com pasta de queijo Suco de laranja com acerola	Pão suíço com requeijão Maçã	Torrada com margarina Limonada com hortelã
<b>Refeição do entardecer</b>	Arroz Ovo mexido Aipim cozido Sobr.: Fruta	Arroz Carne moída Berinjela refogada Sobr.: Fruta	Arroz Sobrecoxa ensopada Creme espinafre Sobr.: Fruta	Arroz Frango ensopado com batata Brócolis no vapor Sobr.: Fruta	Arroz Carne assada Agrião refogado Sobr.: Fruta

Eventualmente, poderão ocorrer mudanças no cardápio, com substituição por alimentos de semelhante valor nutricional. Os sucos oferecidos são todos naturais e preparados na hora.  
Quando o (a) aluno (a) não gostar ou não puder ingerir o lanche do dia, é preciso que traga, de casa, uma substituição para lanchar na escola.

## PRÉ I E PRÉ II

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>Colação</b>	Pão suíço margarina Suco de uva	Pão francês com pasta de queijo Suco de laranja com acerola	Pão suíço com requeijão Maçã	Torrada com margarina Limonada com hortelã	Bolo de chocolate Banana
<b>Almoço</b>	Macarrão Feijão Carne moída com vagem Salada: verde Sobr.: Fruta	Arroz Feijão Sobrecoxa assada com ervas Qui bebe de abóbora Salada: cenoura e beterraba raladas Sobr.: Fruta	Arroz Feijão Isca de frango Abobrinha assada Salada: couve flor Sobr.: Fruta	Arroz Feijão Carne moída Chuchu refogado Salada: verde com tomate Sobr.: Fruta	Arroz Feijão Ovo mexido Pure de inhame Salada: alface com manga Sobr.: Fruta
<b>Lanche</b>	Bolo de chocolate Banana	Pão suíço margarina Suco de uva	Pão francês com pasta de queijo Suco de laranja com acerola	Pão suíço com requeijão Maçã	Torrada com margarina Limonada com hortelã
<b>Refeição do entardecer</b>	Arroz Ovo mexido Aipim cozido Sobr.: Fruta	Arroz Carne moída Berinjela refogada Sobr.: Fruta	Arroz Sobrecoxa ensopada Creme espinafre Sobr.: Fruta	Arroz Frango ensopado com batata Brócolis no vapor Sobr.: Fruta	Arroz Carne assada Agrião refogado Sobr.: Fruta

Eventualmente, poderão ocorrer mudanças no cardápio, com substituição por alimentos de semelhante valor nutricional. Os sucos oferecidos são todos naturais e preparados na hora.  
Quando o (a) aluno (a) não gostar ou não puder ingerir o lanche do dia, é preciso que traga, de casa, uma substituição para lanche na escola.

1º ano ao 7º ano					
	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>Colação</b>	Pão suíço margarina Suco de uva	Pão francês com pasta de queijo Suco de laranja com acerola	Pão suíço com requeijão Maçã	Torrada com margarina Limonada com hortelã	Bolo de chocolate Banana
<b>Almoço</b>	Macarrão Feijão Carne moída com vagem Salada: verde Sobr.: Fruta	Arroz Feijão Sobrecoxa assada com ervas Quibebe de abóbora Salada: cenoura e beterraba raladas Sobr.: Fruta	Arroz Feijão Torta de frango Abobrinha assada Salada: couve flor Sobr.: Fruta	Arroz Feijão Lasanha de carne Chuchu refogado Salada: verde com tomate Sobr.: Fruta	Arroz Feijão Ovo mexido Pure de inhame Salada: alface com manga Sobr.: Fruta
<b>Lanche</b>	Bolo de chocolate Banana	Pão suíço margarina Suco de uva	Pão francês com pasta de queijo Suco de laranja com acerola	Pão suíço com requeijão Maçã	Torrada com margarina Limonada com hortelã
<b>Refeição do entardecer</b>	Arroz Ovo mexido Aipim cozido  Sobr.: Fruta	Arroz Carne moída Berinjela refogada Sobr.: Fruta	Arroz Sobrecoxa ensopada Creme espinafre Sobr.: Fruta	Arroz Frango ensopado com batata Brócolis no vapor Sobr.: Fruta	Arroz Carne assada Agrião refogado  Sobr.: Fruta

Eventualmente, poderão ocorrer mudanças no cardápio, com substituição por alimentos de semelhante valor nutricional. Os sucos oferecidos são todos naturais e preparados na hora.  
Quando o (a) aluno (a) não gostar ou não puder ingerir o lanche do dia, é preciso que traga, de casa, uma substituição para lanche na escola.

## 8º, 9º ano e Ensino Médio

	<b>2ª FEIRA</b>	<b>3ª FEIRA</b>	<b>4ª FEIRA</b>	<b>5ª FEIRA</b>	<b>6ª FEIRA</b>
<b>Colação</b>	Pão suíço margarina Suco de uva	Pão francês com pasta de queijo Suco de laranja com acerola	Pão suíço com requeijão Maçã	Torrada com margarina Limonada com hortelã	Bolo de chocolate Banana
<b>Almoço</b>	Macarrão Feijão Carne moída com vagem Salada: verde Sobr.: Fruta	Arroz Feijão Sobrecoxa assada com ervas Quibebe de abóbora Salada: cenoura e beterraba raladas Sobr.: Fruta	Arroz Feijão Torta de frango Abobrinha assada Salada: couve flor Sobr.: Fruta	Arroz Feijão Lasanha de carne Chuchu refogado Salada: verde com tomate Sobr.: Fruta	Arroz Feijão Ovo mexido Pure de inhame Salada: alface com manga Sobr.: Fruta
<b>Lanche</b>	Bolo de chocolate Banana	Pão suíço margarina Suco de uva	Pão francês com pasta de queijo Suco de laranja com acerola	Pão suíço com requeijão Maçã	Torrada com margarina Limonada com hortelã

Eventualmente, poderão ocorrer mudanças no cardápio, com substituição por alimentos de semelhante valor nutricional. Os sucos oferecidos são todos naturais e preparados na hora.  
Quando o (a) aluno (a) não gostar ou não puder ingerir o lanche do dia, é preciso que traga, de casa, uma substituição para lanchar na escola.