

SUGESTÃO DE CARDÁPIO – PAUTA 1, 5 e 7 (parcial)

SEMANA	REFEIÇÃO/DIA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
1	Mais Merenda Entrada	BISCOITO COMPOSTO DE CAFÉ COM LEITE	PÃO COM MANTEIGA CHÁ	BISCOITO COMPOSTO DE COCO	BOLO SIMPLES CAFÉ COM LEITE	PÃO COM PATÊ (frango e milho) CHÁ
	Lanche	ARROZ POLENTA FRANGO AO MOLHO SALADA	ARROZ FEIJÃO TROPEIRO (feijão, farinha, couve e ovo cozido) SALADA	MACARRÃO ALHO E ÓLEO FRANGO ENSOPADO COM LEGUMES	ARROZ FEIJÃO CARNE ENSOPADA FAROFA DE COUVE (farinha de milho, couve e cebola) SALADA COZIDA	ARROZ FEIJÃO FRANGO GRELHADO SALADA
	Mais Merenda Saída	BISCOITO E SUCO	FRUTA	BISCOITO E SUCO	FRUTA	FRUTA
2	Mais Merenda Entrada	BISCOITO COMPOSTO DE CAFÉ COM LEITE	PÃO COM MAIONESE DE LEITE SUCO	BISCOITO CHÁ	BOLO SIMPLES CAFÉ COM LEITE	PÃO COM MANTEIGA COMPOSTO DE COCO
	Lanche	ARROZ FEIJÃO FRANGO ENSOPADO COM AIPIM SALADA FOLHOSA	POLENTA CREMOSA FRANGO AO MOLHO SALADA FOLHOSA	ARROZ FEIJÃO FRANGO ENSOPADO LEGUMES REFOGADOS	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO LEGUMES REFOGADOS	ARROZ COM CENOURA E MILHO QUIBE DE FORNO ou TORTA SALGADA DE CARNE/FRANGO E LEGUMES SALADA FOLHOSA
	Mais Merenda Saída	FRUTA	BISCOITO SUCO	FRUTA	BISCOITO CHÁ	FRUTA
3	Mais Merenda Entrada	BISCOITO CAFÉ COM LEITE	CUCA DE BANANA OU MAÇA COM AVEIA E CANELA CAFÉ COM LEITE	BISCOITO SABOR CAFÉ COM LEITE	PÃO COM MANTEIGA CHÁ	PÃO COM DOCE CASEIRO DE BANANA COMPOSTO DE COCO
	Lanche	MACARRÃO CARNE (suína, bovina ou frango) AO MOLHO LEGUMES SALTEADOS	ARROZ FEIJÃO CARNE COM BATATAS SALADA FOLHOSA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (sugestão: cenoura) SALADA FOLHOSA	POLENTA CREMOSA CARNE AO MOLHO SUGO SALADA COZIDA	ARROZ CARRETEIRO (arroz, carne bovina ou isca de frango, tomate, cebola, tempero verde) SALADA FOLHOSA
	Mais Merenda Saída	FRUTA	BISCOITO SUCO	FRUTA	BISCOITO CHÁ	FRUTA

4	Mais Merenda Entrada	PÃO COM REQUEIJÃO COMPOSTO DE CAFÉ COM LEITE	BISCOITO CHÁ	BOLO SIMPLES COMPOSTO DE COCO	PÃO COM OVOS MEXIDOS CAFÉ COM LEITE	BISCOITO VITAMINA DE FRUTAS
	Lanche	ARROZ FEIJÃO EMPANADO LEGUMES REFOGADOS	ARROZ FEIJOADA (feijão, carne suína, cenoura, beterraba) FAROFA SALADA FOLHOSA	ARROZ ESTROGONOFE DE FRANGO COM MOLHO BRANCO (feito na escola) BATATA ASSADA SALADA FOLHOSA	ARROZ FEIJÃO, OMELETE DE FORNO SALADA FOLHOSA	MACARRÃO CARNE AO MOLHO SUGO LEGUMES REFOGADOS
	Mais Merenda Saída	BISCOITO SUCO	FRUTA	BISCOITO SALGADO CHÁ	FRUTA	FRUTA

****TIPOS DE CARNE:** *suína, bovina moída, bovina em cubos, steak bovino, peito de frango, coxa e sobrecoxa de frango, linguiça de frango, filé de tilápia, empanado, etc.*

****GRUPO DOS TUBÉRCULOS:** *batata inglesa, batata-salsa, batata doce, cará, inhame, mandioca (aipim), abóbora.*

****LEGUMES E VERDURAS:** *acelga, agrião, alface, brócolis, abobrinha, cenoura, chuchu, couve-flor, etc.*

****BISCOITO:** *biscoito amanteigado sabor leite, biscoito amanteigado sabor nata, biscoito amanteigado sabor coco, biscoito amanteigado sabor maçã e canela, biscoito de maisena, biscoito caseiro tipo glaceado, biscoito cream cracker e biscoito gergelim.*

OBSERVAÇÃO: *Ao substituir os alimentos, realizar as trocas pelos similares por grupo e consumir os mais próximos do vencimento.*

SUGESTÃO DE CARDÁPIO – PAUTA 2 E 6

SEMANA	REFEIÇÃO/DIA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
1	Mais Merenda Entrada	PÃO COM MANTEIGA CAFÉ COM LEITE	BISCOITO CHÁ	BOLO DE FUBÁ COMPOSTO DE CAFÉ COM LEITE	BISCOITO CAFÉ COM LEITE	PÃO COM DOCE CASEIRO CHÁ
	Lanche	ARROZ FEIJÃO *CARNE ENSOPADA COM LEGUME (sugestão: cenoura, chuchu) SALADA FOLHOSA	ARROZ ESTROGONOFE DE FRANGO COM MOLHO BRANCO (feito na escola) BATATA ASSADA SALADA FOLHOSA	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE LEGUMES SALADA FOLHOSA	BISCOITO OU CEREAL DE MILHO COMPOSTO DE COCO FRUTA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM MOLHO DE TOMATE POLENTA SALADA FOLHOSA
	Mais Merenda Saída	FRUTA	BISCOITO MAISENA SUCO	FRUTA	BISCOITO CHÁ	FRUTA
2	Mais Merenda Entrada	BISCOITO COMPOSTO DE CAFÉ COM LEITE	PÃO COM REQUEIJÃO LEITE COM ACHOCOLATADO	BISCOITO LEITE COM CAFÉ	PÃO BROA COM MANTEIGA COMPOSTO DE COCO	PÃO COM QUEIJO MUSSARELA CHÁ
	Lanche	ARROZ FEIJÃO FRANGO ENSOPADO COM MANDIOCA SALADA FOLHOSA	MACARRÃO CARNE (bovina, suína ou frango) AO MOLHO DE TOMATE SALADA COZIDA	ARROZ FEIJÃO COXA DE FRANGO ASSADA LEGUMES REFOGADOS	PÃO COM DOCE EM PASTA LEITE COM ACHOCOLATADO FRUTA	ARROZ FEIJÃO FAROFA DE COUVE COM OVOS SALADA (sugestão: cenoura e repolho)
	Mais Merenda Saída	FRUTA	BISCOITO CHÁ	FRUTA	BISCOITO SUCO	FRUTA
3	Mais Merenda Entrada	BISCOITO LEITE COM CAFÉ	PÃO COM QUEIJO MUSSARELA CHÁ	BOLO CASEIRO COMPOSTO SABOR CAFÉ COM LEITE	PÃO COM DOCE CASEIRO LEITE COM CAFÉ	CEREAL DE MILHO OU BISCOITO COMPOSTO DE COCO
	Lanche	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO OU OVO MEXIDO SALADA COZIDA (sugestão: cenoura, batata e chuchu)	ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO POLENTA CREMOSA SALADA (sugestão: repolho, tomate e pepino)	MACARRÃO AO MOLHO BRANCO ISCAS DE FRANGO ACEBOLADA SALADA (sugestão: alface e beterraba)	SANDUÍCHE DE QUEIJO (pão, queijo, tomate em fatia, alface) SUCO	ARROZ FEIJÃO FRANGO ASSADO (coxa ou sobrecosta) CREME DE MILHO SALADA (sugestão: alface e pepino)

	Mais Merenda Saída	FRUTA	BISCOITO SUCO	FRUTA	BISCOITO CHÁ	FRUTA
4	Mais Merenda Entrada	PÃO COM MANTEIGA COMPOSTO DE COCO	BISCOITO CHÁ	PÃO COM QUEIJO MUSSARELA LEITE COM CAFÉ	PÃO COM DOCE CASEIRO CHÁ	BISCOITO COMPOSTO DE CAFÉ COM LEITE
	Lanche	ARROZ ESTROGONOFE DE CARNE BOVINA (ou frango) COM MOLHO BRANCO (feito na escola) BATATA ASSADA SALADA (sugestão: repolho e cenoura)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM CENOURA SALADA FOLHOSA	MACARRÃO ISCAS DE FRANGO AO MOLHO DE TOMATE LEGUMES REFOGADOS (sugestão: brócolis e beterraba)	BISCOITO COMPOSTO DE CAFÉ COM LEITE	ARROZ FEIJÃO EMPANADO DE FRANGO SALADA COZIDA (sugestão: batata, chuchu e cenoura)
	Mais Merenda Saída	FRUTA	BISCOITO CHÁ	FRUTA	TORTA DE PÃO DE QUEIJO (polvilho doce) SUCO	FRUTA

****TIPOS DE CARNE:** suína, bovina moída, bovinas cubos, steak bovino, peito de frango, coxa e sobrecoxa de frango, linguiça de frango, filé de tilápia, empanado de peixe, etc

****GRUPO DOS TUBÉRCULOS:** batata inglesa, batata-salsa, batata doce, cará, inhame, mandioca (aipim).

****LEGUMES E VERDURAS:** acelga, agrião, alface, brócolis, abobrinha, cenoura, chuchu, couve-flor, etc.

****BISCOITO:** biscoito amanteigado sabor leite, biscoito amanteigado sabor nata, biscoito amanteigado sabor coco, biscoito amanteigado sabor maçã e canela, biscoito de maisena, biscoito caseiro tipo glaceado, biscoito cream cracker e biscoito gergelim.

OBSERVAÇÃO: Ao substituir os alimentos, realizar as trocas pelos similares por grupo e consumir os mais próximos do vencimento.

SUGESTÃO DE CARDÁPIO – PAUTA 3 e 7 (integral)

SEMANA	REFEIÇÃO/DIA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
1	Mais Merenda Entrada	PÃO COM MANTEIGA CAFÉ COM LEITE	BISCOITO CHÁ	BOLO DE CENOURA COMPOSTO DE CAFÉ COM LEITE	BISCOITO CHÁ	PÃO COM DOCE CASEIRO DE BANANA COMPOSTO DE COCO
	Lanche da Manhã	BISCOITO CHÁ	SOPA DE LEGUMES	SALADA DE FRUTAS *COM CEREAL DE MILHO	TORTA DE FRANGO CHÁ	PÃO COM DOCE CASEIRO DE BANANA COMPOSTO DE COCO
	Almoço	ARROZ TUTU DE FEIJÃO OVOS COZIDOS SALADA (sugestão: repolho, tomate e pepino)	ARROZ ESTROGONOFE DE FRANGO BATATA SAUTÉ SALADA FOLHOSA	MACARRÃO ALHO E ÓLEO FRANGO ASSADO LEGUMES SALTEADOS	ARROZ FEIJÃO CARNE ACEBOLADA LEGUMES REFOGADOS	ARROZ FEIJÃO FRANGO EM CUBOS COM LEGUMES SALADA
	Lanche da Tarde	PÃO COM OVOS MEXIDOS E SUCO	PUDIM DE BANANA CARMELADA	BISCOITO CAFÉ COM LEITE	PÃO COM REQUEIJÃO CHÁ	BOLO DE FUBÁ COMPOSTO DE CAFÉ COM LEITE
	Mais Merenda Saída	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
2	Mais Merenda Entrada	BISCOITO CHÁ	BOLO SIMPLES CAFÉ COM LEITE	PÃO COM DOCE CHÁ	PÃO COM MANTEIGA SUCO	BISCOITO COMPOSTO DE CAFÉ COM LEITE
	Lanche da Manhã	MINGAU DE AVEIA	BISCOITO SUCO	PÃO COM QUEIJO COMPOSTO DE CAFÉ COM LEITE	TORTA DE LEGUMES CHÁ	PÃO COM MAIONESE DE LEITE SUCO
	Almoço	ARROZ FEIJÃO FRANGO ENSOPADO POLENTA CREMOSA SALADA (sugestão: alface e beterraba)	ARROZ FEIJÃO FILÉ DE FRANGO GRELHADO FAROFA DE CENOURA SALADA FOLHOSA	ARROZ FEIJÃO *CARNE BOVINA MACARRÃO AO MOLHO SUGO LEGUMES SALTEADOS	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS BATATA SALSAS COZIDA SALADA FOLHOSA	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO CREME DE MILHO SALADA (sugestão: alface, repolho e pepino)
	Lanche da Tarde	PÃO COM DOCE CAFÉ COM LEITE	SALADA DE FRUTAS IOGURTE	BISCOITO COMPOSTO DE CAFÉ COM LEITE	PÃO COM REQUEIJÃO SUCO	PAVÊ DE COCO
	Mais Merenda	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA

	Saída					
3	Mais Merenda Entrada	BISCOITO LEITE COM ACHOCOLATADO	BOLO CASEIRO DE CHOCOLATE SUCO	PÃO COM PATÊ (frango com milho) CHÁ	BISCOITO VITAMINA DE BANANA	PÃO COM MANTEIGA COMPOSTO DE CAFÉ COM LEITE
	Lanche da Manhã	PUDIM DE CHOCOLATE	PÃO COM DOCE VITAMINA DE FRUTAS	SALADA DE FRUTAS COM CREME DE COMPOSTO DE COCO	BOLO DE BANANA SUCO	TORTA SALGADA CHÁ
	Almoço	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS LEGUMES REFOGADOS	ARROZ ESTROGONOFE DE FRANGO COM MOLHO BRANCO (feito na escola) BATATA ASSADA SALADA FOLHOSA SUCO	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO POLENTA CREMOSA SALADA FOLHOSA	ARROZ FEIJÃO EMPANADO DE PEIXE PURÊ SALADA FOLHOSA	ARROZ FEIJÃO CREME DE MILHO FILÉ DE FRANGO E SALADA COZIDA
	Lanche da Tarde	PÃO COM QUEIJO MUSSARELA CHÁ	PUDIM DE COMPOSTO DE COCO COM BANANA CAMELADA	BOLO CASEIRO SUCO	SALADA DE FRUTAS COM CEREAL DE MILHO	BISCOITO CAFÉ COM LEITE
	Mais Merenda Saída	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
4	Mais Merenda Entrada	PÃO COM MANTEIGA CAFÉ COM LEITE	BISCOITO COMPOSTO DE CAFÉ COM LEITE	BOLO DE BANANA OU MAÇÃ COM AVEIA COMPOSTO DE CAFÉ COM LEITE	BISCOITO CHÁ	PÃO COM DOCE CASEIRO DE BANANA SUCO
	Lanche da Manhã	BISCOITO SUCO	PÃO COM PATÊ (frango e milho) CHÁ	BISCOITO LEITE COM ACHOCOLATADO	BOLO SIMPLES VITAMINA DE BANANA	TORTA SALGADA CHÁ
	Almoço	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE LEGUMES SALADA FOLHOSA	ARROZ FEIJÃO FRANGO ASSADO QUIBE DE ABÓBORA SALADA (sugestão: repolho e beterraba)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA MACARRÃO COM LEGUMES (sugestão: brócolis) SALADA FOLHOSA	ARROZ FEIJÃO EMPANADO DE FRANGO LEGUMES AO MOLHO BRANCO	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO DE TOMATE POLENTA CREMOSA SALADA FOLHOSA

	Lanche da Tarde	TORTA DE BANANA CHÁ	SANDUÍCHE NATURAL (queijo, alface e tomate) CHÁ	BOLO DE FUBÁ CAFÉ COM LEITE	PÃO COM OVOS MEXIDOS SUCO	PAVÊ DE CHOCOLATE
	Mais Merenda Saída	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA

****TIPOS DE CARNE:** suína, bovina moída, bovina cubos, steak bovino, peito de frango, coxa e sobrecoxa de frango, linguiça de frango, filé de tilápia, empanado de peixe, etc

****GRUPO DOS TUBÉRCULOS:** batata inglesa, batata-salsa, batata doce, cará, inhame, mandioca (aipim).

****LEGUMES E VERDURAS:** acelga, agrião, alface, brócolis, abobrinha, cenoura, chuchu, couve-flor, etc.

****BISCOITO:** biscoito amanteigado sabor leite, biscoito amanteigado sabor nata, biscoito amanteigado sabor coco, biscoito amanteigado sabor maçã e canela, biscoito de maisena, biscoito caseiro tipo glaceado, biscoito cream cracker e biscoito gergelim.

OBSERVAÇÃO: Ao substituir os alimentos, realizar as trocas pelos similares por grupo e consumir os mais próximos do vencimento.

SUGESTÃO DE CARDÁPIO – PAUTA 8 INTEGRAL/INTERNATO

SEMANA	REFEIÇÃO/DIA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
1	Mais Merenda Entrada/Desjejum	BISCOITO COMPOSTO DE CAFÉ COM LEITE	PÃO COM MANTEIGA SUCO	BISCOITO VITAMINA DE FRUTAS	PÃO COM DOCE CAFÉ COM LEITE	BOLO SIMPLES COMPOSTO DE CAFÉ COM LEITE
	Lanche da Manhã	BOLO DE CENOURA CHÁ	PUDIM DE COCO	TORTA DE FRANGO CHÁ	SALADA DE FRUTAS *COM CEREAL DE MILHO	PÃO COM DOCE CASEIRO DE BANANA SUCO
	Almoço	ARROZ TUTU DE FEIJÃO OVOS COZIDOS FAROFA (sugestão: couve e cebola) SALADA DE LEGUMES	ARROZ ESTROGONOFE DE FRANGO COM MOLHO BRANCO (feito na escola) BATATA ASSADA SALADA FOLHOSA	ARROZ FEIJÃO FRANGO ASSADO MACARRÃO ALHO E ÓLEO LEGUMES SALTEADOS	ARROZ FEIJÃO *CARNE BOVINA FAROFA (sugestão: cenoura e milho) SALADA FOLHOSA	ARROZ FEIJÃO FRANGO EM CUBOS COM LEGUMES SALADA FOLHOSA
	Lanche da Tarde	MINGAU DE BANANA	PÃO COM OVOS MEXIDOS CHÁ	BISCOITO CAFÉ COM LEITE	PÃO COM REQUEIJÃO SUCO	BOLO DE FUBÁ CHÁ
	Jantar	ARROZ, FEIJÃO, COXA DE FRANGO AO MOLHO PURÊ DE BATATA SALADA FOLHOSA	ARROZ FEIJÃO FILÉ DE FRANGO GRELHADO FAROFA SIMPLES SALADA COZIDA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM CENOURA, SALADA FOLHOSA	MACARRÃO CARNE MOIDA LEGUMES SALTEADOS SALADA FOLHOSA	CANJIQUINHA COM FRANGO ASSADO, COUVE REFOGADA
	Mais Merenda saída/Ceia	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	BARRA DE FRUTA MAÇÃ COM CANELA
2	Mais Merenda Entrada/Desjejum	BISCOITO CHÁ	PÃO COM MANTEIGA SUCO	BISCOITO VITAMINA DE FRUTAS	PÃO COM DOCE CAFÉ COM LEITE	BOLO SIMPLES COMPOSTO DE CAFÉ COM LEITE
	Lanche da Manhã	MINGAU DE AVEIA COM COMPOSTO DE COCO	BISCOITO COMPOSTO DE CAFÉ COM LEITE	PÃO COM QUEIJO SUCO	TORTA DE LEGUMES CHÁ	PÃO COM MAIONESE DE LEITE SUCO
	Almoço	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO	ARROZ FEIJÃO	ARROZ FEIJÃO *CARNE BOVINA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS	ARROZ FEIJÃO FRANGO ASSADO

		POLENTA CREMOSA LEGUMES REFOGADOS	FILÉ DE FRANGO GRELHADO FAROFA (sugestão: cenoura e milho) SALADA FOLHOSA	MACARRÃO AO MOLHO BECHAMEL LEGUMES SALTEADOS	LEGUME COZIDO SALADA FOLHOSA	PURÊ DE BATATAS SALADA FOLHOSA
	Lanche da Tarde	PÃO COM DOCE CAFÉ COM LEITE	SALADA DE FRUTAS COM IOGURTE	BISCOITO COMPOSTO DE CAFÉ COM LEITE	PÃO COM REQUEIJÃO CASEIRO SUCO	PAVÊ DE COCO
	Jantar	MACARRÃO CARNE BOVINA ENSOPADA COM MANDIOCA SALADA (sugestão: repolho e cenoura) SUCO	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE LEGUMES SALADA FOLHOSA	POLENTA CREMOSA CARNE AO MOLHO, LEGUMES SALTEADOS SALADA FOLHOSA	ARROZ FAROFA DE FEIJÃO (feijão, couve, farinha de mandioca) FRANGO AO MOLHO SALADA FOLHOSA	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO CREME DE ABÓBORA SALADA FOLHOSA
	Mais Merenda saída/Ceia	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
3	Mais Merenda Entrada/Desjejum	BISCOITO LEITE COM ACHOCOLATADO	BOLO DE CHOCOLATE SUCO	PÃO COM PATÊ (sugestão: frango com milho) CHÁ	BISCOITO VITAMINA DE FRUTA	PÃO COM MANTEIGA COMPOSTO DE CAFÉ COM LEITE
	Lanche da Manhã	SALADA DE FRUTAS COM CREME DE COMPOSTO DE COCO	PÃO COM DOCE CHÁ	PUDIM DE CHOCOLATE	BOLO DE BANANA E LEITE COM ACHOCOLATADO	TORTA SALGADA CHÁ
	Almoço	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO SALADA FOLHOSA	ARROZ ESTROGONOFE DE CARNE OU FRANGO COM MOLHO BRANCO (feito na escola) BATATA ASSADA SALADA FOLHOSA SUCO	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO POLENTA CREMOSA SALADA FOLHOSA	ARROZ FEIJÃO QUIBE DE FORNO SALADA (sugestão: repolho, cenoura e beterraba)	ARROZ FEIJÃO FILÉ DE FRANGO CREME DE MILHO SALADA FOLHOSA
	Lanche da Tarde	PÃO COM QUEIJO E CHÁ	MINGAU DE BANANA	BOLO DE BANANA OU MAÇA COM AVEIA SUCO	BISCOITO CAFÉ COM LEITE	SALADA DE FRUTAS *COM CEREAL

	Jantar	ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO POLENTA CREMOSA SALADA (sugestão: pepino e repolho)	ARROZ FEIJÃO EMPANADO DE FRANGO LEGUMES REFOGADOS	MACARRÃO ALHO E ÓLEO FRANGO ASSADO LEGUMES SALTEADOS	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM CENOURA SALADA FOLHOSA	ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO FAROFA SALADA FOLHOSA
	Mais Merenda saída/Ceia	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	BARRA DE FRUTA MAÇÃ COM CANELA
4	Mais Merenda Entrada/Desjejum	PÃO COM MANTEIGA CAFÉ COM LEITE	BISCOITO DOCE COMPOSTO DE CAFÉ COM LEITE	BOLO DE CENOURA CHÁ	PÃO COM DOCE CASEIRO DE BANANA CAFÉ COM LEITE	BISCOITO COMPOSTO DE CAFÉ COM LEITE
	Lanche da Manhã	BISCOITO SUCO	PÃO COM PATÊ (sugestão: cenoura e milho) CHÁ	BISCOITO LEITE COM ACHOCOLATADO	BOLO DE FUBÁ CHÁ	TORTA SALGADA CHÁ
	Almoço	ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO PURÊ DE BATATA SALADA (sugestão: beterraba, pepino e alface)	ARROZ FEIJÃO FRANGO ASSADO MACARRÃO ALHO E ÓLEO SALADA FOLHOSA	ARROZ FEIJÃO MACARRÃO COM LEGUMES (sugestão: brócolis) CARNE DE PANELA SALADA FOLHOSA	ARROZ FEIJÃO EMPANADO DE FRANGO LEGUMES AO MOLHO BRANCO SALADA FOLHOSA	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO CREME DE MILHO SALADA (sugestão: alface, cenoura, tomate)
	Lanche da Tarde	BOLO DE BANANA OU MAÇÃ COM AVEIA CHÁ	SANDUÍCHE NATURAL (sugestão: queijo, alface e tomate) SUCO	BOLO DE FUBÁ CAFÉ COM LEITE	PÃO COM OVOS MEXIDOS E SUCO	PAVÊ DE CHOCOLATE
	Jantar	ARROZ FEIJÃO OVO MEXIDO FAROFA (sugestão: cenoura e milho) SALADA FOLHOSA	ARROZ FEIJÃO CARNE PURÊ DE BATATA SALADA FOLHOSA	ARROZ FEIJÃO SOBRECOXA DE FRANGO ASSADA CANJIQUINHA SALADA (sugestão: beterraba e pepino)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (cenoura, batata) FAROFA DE COUVE SALADA FOLHOSA	MACARRÃO COM ISCAS DE FRANGO SALADA DE LEGUMES COZIDOS
	Mais Merenda saída/Ceia	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA

****TIPOS DE CARNE:** *suína, bovina moída, bovina cubos, steak bovino, peito de frango, coxa e sobrecoxa de frango, linguiça de frango, filé de tilápia, empanado de peixe, etc*

****GRUPO DOS TUBÉRCULOS:** *batata inglesa, batata-salsa, batata doce, cará, inhame, mandioca (aipim).*

****LEGUMES E VERDURAS:** *acelga, agrião, alface, brócolis, abobrinha, cenoura, chuchu, couve-flor, etc.*

****BISCOITO:** *biscoito amanteigado sabor leite, biscoito amanteigado sabor nata, biscoito amanteigado sabor coco, biscoito amanteigado sabor maçã e canela, biscoito de maisena, biscoito caseiro tipo glaceado, biscoito cream cracker e biscoito gergelim.*

OBSERVAÇÃO: *Ao substituir os alimentos, realizar as trocas pelos similares por grupo e consumir os mais próximos do vencimento.*

SUGESTÃO DE CARDÁPIO – PAUTA 8 PARCIAL

SEMANA	REFEIÇÃO/DIA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
1	Mais Merenda Entrada	BISCOITO COMPOSTO DE CAFÉ COM LEITE	PÃO COM MANTEIGA SUCO	BISCOITO VITAMINA DE FRUTAS	PÃO COM DOCE CAFÉ COM LEITE	BOLO SIMPLES COMPOSTO DE CAFÉ COM LEITE
	Lanche	ARROZ TUTU DE FEIJÃO OVOS COZIDOS FAROFÁ (sugestão: couve e cebola) SALADA DE LEGUMES	ARROZ ESTROGONOFE DE FRANGO COM MOLHO BRANCO (feito na escola) BATATA ASSADA SALADA FOLHOSA	ARROZ FEIJÃO FRANGO ASSADO MACARRÃO ALHO E ÓLEO LEGUMES SALTEADOS	ARROZ FEIJÃO *CARNE BOVINA FAROFÁ (sugestão: cenoura e milho) SALADA FOLHOSA	ARROZ FEIJÃO FRANGO EM CUBOS COM LEGUMES SALADA FOLHOSA
	Mais Merenda Saída	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	BARRA DE FRUTA MAÇÃ COM CANELA
2	Mais Merenda Entrada	BISCOITO CHÁ	PÃO COM MANTEIGA SUCO	BOLO SIMPLES VITAMINA DE FRUTAS	PÃO COM DOCE CAFÉ COM LEITE	BISCOITO COMPOSTO DE CAFÉ COM LEITE
	Lanche	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO POLENTA CREMOSA LEGUMES REFOGADOS	ARROZ FEIJÃO FILÉ DE FRANGO GRELHADO FAROFÁ (sugestão: cenoura e milho) SALADA FOLHOSA	ARROZ FEIJÃO *CARNE BOVINA MACARRÃO AO MOLHO BECHAMEL LEGUMES SALTEADOS	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS LEGUME COZIDO SALADA FOLHOSA	ARROZ FEIJÃO FRANGO ASSADO PURÊ DE BATATAS SALADA FOLHOSA
	Mais Merenda Saída	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
3	Mais Merenda Entrada	BISCOITO LEITE COM ACHOCOLATADO	BOLO DE CHOCOLATE SUCO	PÃO COM PATÊ (sugestão: frango com milho) CHÁ	BISCOITO VITAMINA DE FRUTA	PÃO COM MANTEIGA COMPOSTO DE CAFÉ COM LEITE
	Lanche	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	ARROZ ESTROGONOFE DE CARNE OU FRANGO COM MOLHO BRANCO (feito na escola) BATATA ASSADA SALADA FOLHOSA	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO POLENTA CREMOSA SALADA FOLHOSA	ARROZ FEIJÃO QUIBE DE FORNO SALADA (sugestão: repolho, cenoura e beterraba)	ARROZ FEIJÃO FILÉ DE FRANGO CREME DE MILHO SALADA FOLHOSA

		SALADA FOLHOSA	SUCO			
	Mais Merenda Saída	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	BARRA DE FRUTA MAÇÃ COM CANELA
4	Mais Merenda Entrada	PÃO COM MANTEIGA CAFÉ COM LEITE	BISCOITO DOCE COMPOSTO DE CAFÉ COM LEITE	BOLO DE CENOURA CHÁ	PÃO COM DOCE CASEIRO DE BANANA CAFÉ COM LEITE	BISCOITO COMPOSTO DE CAFÉ COM LEITE
	Lanche	ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO PURÊ DE BATATA SALADA (sugestão: beterraba, pepino e alface)	ARROZ FEIJÃO FRANGO ASSADO MACARRÃO ALHO E ÓLEO SALADA FOLHOSA	ARROZ FEIJÃO MACARRÃO COM LEGUMES (sugestão: brócolis) CARNE DE PANELA SALADA FOLHOSA	ARROZ FEIJÃO EMPANADO DE FRANGO LEGUMES AO MOLHO BRANCO SALADA FOLHOSA	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO CREME DE MILHO SALADA (sugestão: alface, cenoura, tomate)
	Mais Merenda Saída	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA

****TIPOS DE CARNE:** suína, bovina moída, bovinas cubos, empanado de frango, peito de frango, coxa e sobrecoxa de frango, linguiça de frango, filé de tilápia, empanado de peixe, etc

****GRUPO DOS TUBÉRCULOS:** batata inglesa, batata-salsa, batata doce, cará, inhame, mandioca (aipim).

****LEGUMES E VERDURAS:** acelga, agrião, alface, brócolis, abobrinha, cenoura, chuchu, couve-flor, etc.

****BISCOITO:** biscoito amanteigado sabor leite, biscoito amanteigado sabor nata, biscoito amanteigado sabor coco, biscoito amanteigado sabor maçã e canela, biscoito de maisena, biscoito caseiro tipo glaceado, biscoito cream cracker e biscoito gergelim.

OBSERVAÇÃO: Ao substituir os alimentos, realizar as trocas pelos similares por grupo e consumir os mais próximos do vencimento.

SUGESTÃO DE CARDÁPIO – PAUTA 9 INDÍGENA/QUILOMBOLA

SEMANA	REFEIÇÃO/DIA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
1	Mais Merenda Entrada	PÃO COM OVOS MEXIDOS CHÁ	TUBÉRCULO COZIDO (mandioca ou batata doce, servir com manteiga) CAFÉ COM LEITE	BOLO DE FUBÁ LEITE COM ACHOCOLATADO	PÃO E DOCE CASEIRO DE BANANA CHÁ	BOLO DE CENOURA SUCO
	Lanche	ARROZ FEIJÃO FRANGO ENSOPADO COM MANDIOCA SALADA (sugestão: repolho, cenoura e beterraba)	MACARRÃO COM MOLHO DE TOMATE FRANGO ASSADO SALADA COZIDA (sugestão: chuchu, cenoura, brócolis)	ARROZ FEIJÃO FAROFÁ DE OVO (ovo, farinha de mandioca, couve e cenoura) SALADA FOLHOSA	ARROZ FEIJÃO CARNE PURÊ (batata, mandioca, batata salsa, abóbora) SALADA (sugestão: repolho, beterraba)	ARROZ FEIJÃO FRANGO ENSOPADO COM LEGUMES SALADA FOLHOSA
	Mais Merenda Saída	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
2	Mais Merenda Entrada	PÃO COM QUEIJO SUCO	BOLO DE MANDIOCA CAFÉ COM LEITE	PÃO COM OVOS MEXIDOS CHÁ	BISCOITO COMPOSTO DE COCO	TUBÉRCULO COZIDO (mandioca ou batata doce, servir com manteiga) CAFÉ COM LEITE
	Lanche	ARROZ FEIJOADA DE LEGUMES (feijão preto, carne, cenoura, beterraba) FAROFÁ (sugestão: couve)	ARROZ FEIJÃO FRANGO ASSADO (SOBRECOXA) POLENTA SALADA FOLHOSA	MACARRÃO CARNE BOVINA ENSOPADA COM BATATAS SALADA (sugestão: alface e pepino)	ARROZ FEIJÃO OVO MEXIDO FAROFÁ (sugestão: cenoura e milho) SALADA FOLHOSA	MACARRÃO AO MOLHO BRANCO (FEITO NA ESCOLA) ISCAS DE FRANGO ACEBOLADAS SALADA (sugestão: repolho, beterraba)
	Mais Merenda Saída	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
3	Mais Merenda Entrada	BISCOITO VITAMINA DE FRUTA	PÃO COM OVOS MEXIDOS LEITE COM ACHOCOLATADO	CANJICA (feito com composto de coco)	TUBÉRCULO COZIDO (mandioca ou batata doce, servir com manteiga) CAFÉ COM LEITE	BOLO DE BANANA SUCO
	Lanche	ARROZ FEIJÃO	MACARRÃO ISCA DE FRANGO AO MOLHO	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE LEGUMES	ARROZ FEIJÃO CARNE COM ABÓBORA	MACARRÃO CARNE COM MOLHO DE TOMATE

		FRANGO ENSOPADO COM SELETA DE LEGUMES SALADA FOLHOSA	SALADA COZIDA	FAROFA DE CEBOLA SALADA (sugestão: repolho, tomate, pepino)	SALADA FOLHOSA	SALADA (sugestão: cenoura e beterraba) SUCO
	Mais Merenda Saída	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
4	Mais Merenda Entrada	BISCOITO VITAMINA DE FRUTA	PÃO COM MANTEIGA COMPOSTO DE CAFÉ LEITE	BISCOITO COMPOSTO DE COCO	PÃO COM OVOS MEXIDOS CHÁ	BOLO DE FUBÁ CAFÉ COM LEITE
	Lanche	ARROZ FEIJÃO CARNE BOVINA ENSOPADA FAROFA DE BANANA SALADA FOLHOSA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUMES SALADA FOLHOSA	ARROZ FEIJÃO FRANGO ASSADO PURÊ DE AIPIM SALADA (sugestão: alface, pepino)	ARROZ CARRETEIRO (arroz, carne bovina, tomate, cebola, tempero verde) SALADA FOLHOSA	ARROZ FEIJÃO EMPANADO DE FRANGO LEGUMES REFOGADOS
	Mais Merenda Saída	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA

****TIPOS DE CARNE:** suína, bovina moída, bovinas cubos, empanado de frango, peito de frango, coxa e sobrecoxa de frango, linguiça de frango, filé de tilápia, empanado de peixe, etc

****GRUPO DOS TUBÉRCULOS:** batata inglesa, batata-salsa, batata doce, cará, inhame, mandioca (aipim).

****LEGUMES E VERDURAS:** acelga, agrião, alface, brócolis, abobrinha, cenoura, chuchu, couve-flor, etc.

****BISCOITO:** biscoito amanteigado sabor leite, biscoito amanteigado sabor nata, biscoito amanteigado sabor coco, biscoito amanteigado sabor maçã e canela, biscoito de maisena, biscoito caseiro tipo glaceado, biscoito cream cracker e biscoito gergelim.

OBSERVAÇÃO: Ao substituir os alimentos, realizar as trocas pelos similares por grupo e consumir os mais próximos do vencimento.