

Compo Grande
Sonho

CARDÁPIO 2025 – ENSINO FUNDAMENTAL

INTEGRAL

		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
SEMANA 1	DEJEIUM					
	1º LANCHE	Arroz temperado c/ charque e couve (arroz, charque, couve folha, cenoura)	Cuscuz c/ frango desfiado (flocos de milho, peito de frango)	Macarrão colorido (macarrão parafuso, carne bovina moída, couve flor, cenoura, abóbora)	Batata doce c/ frango ao molho (batata doce, coxa e sobrecoxa de frango)	Sopa de legumes com carne e feijão (carne bovina, feijão, macarrão ave maria, batata inglesa, cenoura, chuchu, abóbora)
	ALMOÇO	Macarrão + feijão + Frango assado + salada vinagrete (macarrão, feijão, coxa e sobrecoxa de frango, tomate, cebola)	Arroz + feijão + carne bovina ao molho com batata inglesa (arroz, feijão, carne bovina, batata inglesa)	Arroz + feijão + frango ao molho + purê de abóbora (arroz, feijão, peito de frango, abóbora)	Arroz + feijão + almôndegas bovinas e cenoura refogada (arroz, feijão, carne bovina moída, cenoura)	Macarrão + feijão + frango desfiado + farofa nutritiva (Macarrão, feijão, peito de frango, farinha de mandioca, couve folha, cenoura)
	2º LANCHE	Cuscuz temperado c/ OVOS (flocos de milho, ovo)	Pipoca + suco ou vitamina de colorida (milho de pipoca, banana, mamão, maçã)	Bolo + fruta	Caldinho de macaxeira c/ frango desfiado e couve (macaxeira, peito de frango, couve folha)	Macarrão com carne moída e cenoura (macarrão furadinho, carne bovina moída, cenoura)

DEJEJUM	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
SEMANA 2	1º LANCHE	Cuscuz c/ ovos (flocos de milho, ovo)	Macarrão c/ carne bovina moída e cenoura (macarrão ao molho, carne bovina, cenoura)	Arroz, frango ao molho (arroz, coxa e sobressado de frango)	Macaxeira c/ carne bovina (macaxeira e carne bovina)	Sanduche de frango c/ cenoura ralada e alface + suco (frango, cenoura ralada, alface)
	ALMOÇO	Arroz + feijão + carne bovina ao molho + salada verde (arroz, feijão, carne bovina, alface, couve folha)	Arroz + feijão + iscas de frango c/ chuchu (Arroz, feijão, peito de frango, chuchu)	Macarrão + feijão + carne bovina moída e cenoura (macarrão furadinho, feijão, carne bovina moída, cenoura)	Arroz + feijão + frango ao molho + abóbora cozida (arroz, feijão, coxa e sobressado de frango, abóbora)	Macarrão + feijão + Bife bovino acebolado (Macarrão, feijão, carne bovina, cebola)
	2º LANCHE	Macarrão c/ sardinha e cenoura (Macarrão para fuso, sardinha, cenoura)	Batata doce c/ carne bovina ao molho (batata doce, carne bovina)	Bolo + fruta	Cuscuz c/ leite (flocos de milho, leite em pó)	Pipoca + vitamina de banana (milho de pipoca, banana, leite em pó)



ESTADO DE SERGIPE
PREFEITURA MUNICIPAL DE MOTA BONITA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

DEJEIUM	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
1º LANCHE	Macarrão c/ sardinha (Macarrão, sardinha)	Feijão tropeiro nutritivo + fruta (feijão, charque, farinha de mandioca, cou e folha)	Arroz c/ frango desfiado e purê de abóbora (Arroz, peito de frango, abóbora)	Cuscuz c/carne bovina moída (Flocos de milho, carne bovina moída)	Sopa primavera (Batata, cenoura, abóbora, cou, carne moída, feijão, ovo, Tom, alface, cheiro-verde)
ALMOÇO	Arroz + feijão + Frango assado + salada colorida (Arroz, feijão, coxa e sobracoça de frango, cenoura, tomate, beterraba)	Macarrão + feijão + frango desfiado e chuchu (Macarrão, feijão, peito de frango, chuchu)	Macarrão + feijão + almôndegas bovinas e cenoura refogada (Macarrão, feijão, carne bovina moída, cenoura)	Arroz + feijão + frango ao molho inhame (Arroz, feijão, peito de frango)	Arroz + feijão + carne bovina ao molho + purê de inhame (Arroz, feijão, carne bovina, inhame)
2º LANCHE	Vaca atolada e couve refogada (Macarrão, carne bovina, couve folha)	Macarrão com carne moída e cenoura (Macarrão furadinho, carne bovina moída, cenoura)	Bolo + fruta	Pipoca + suco ou vitamina colorida (Milho de pipoca, banana, mamão, maçã)	Cuscuz temperado c/ ovos (Flocos de milho, ovo)

SEMANA 3



ESTADO DE SERGIPE
PREFEITURA MUNICIPAL DE MOITA BONITA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

	DEJEJUM	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
SEMANA 4	1º LANCHE	Cuscuz c/ leite Ou Cuscuz temperado com charque <i>(cuscuz de milho, feijão com pó integral, charque)</i>	Inhame c/ Frango ao molho <i>(inhame, frango, salsinha de feijão)</i>	Arroz, carne bovina ao molho <i>(arroz, carne bovina)</i>	Macarrão c/ frango desfiado e salada verde <i>(macarrão, frango, alface, couve branca)</i>	Cachorro quente + suco <i>(cachorro quente molho de molho fritado e cenoura)</i>
	ALMOÇO	Arroz + feijão + carne bovina moída e purê de batata <i>(arroz, feijão, carne bovina moída, batata fritada)</i>	Arroz + feijão + carne bovina ao molho com couve flor + salada verde <i>(arroz, feijão, carne bovina, alface, couve branca, couve flor)</i>	Macarrão + feijão + frango ao molho c/ chuchu <i>(macarrão, feijão, coxa e sobrecosta de frango, chuchu)</i>	Arroz + feijão + Bife bovino acebolado <i>(arroz, feijão, carne bovina, cebola)</i>	Macarrão + feijão + Isca de frango e cenoura <i>(macarrão, feijão, peito de frango, cenoura)</i>
	2º LANCHE	Macarrão c/ sardinha e cenoura <i>(Macarrão parafuso, sardinha, cenoura)</i>	Batata doce c/ carne bovina moída <i>(batata doce, carne bovina)</i>	Bolo + fruta	Cuscuz c/ leite <i>(Cuscuz de milho, leite com pó)</i>	Pipoca + vitamina de banana <i>(pipoca de milho, banana, leite com pó)</i>

*FRUTAS: BANANA, MAÇÃ, MANGA, LARANJA, TANGERINA, MELANCIA