

CARDÁPIO 2025 – ENSINO FUNDAMENTAL

INTEGRAL

capa n ga
Condições

		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
		DEJUM	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
SEMANA 1	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 colorido, carne moída, molho, batata cozida, abóbora)	Batata doce c/ frango ao molho (batata doce, couve e sobrecostas de frango)	Sopa de legumes com carne e feijão (sopa com legumes macarrão, carne e batata cozida, cenoura, abóbora, cebola)
	ALMOÇO	Macarrão + feijão + Frango assado + salada vinagrete (macarrão, feijão, couve e sobrecostas 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, farofa de mandioca, couve folha, cenoura)
	2º LANCHE	Fruta	Fruta	Bolo + fruta	Fruta	Fruta

SEMANA 2	DEJEJUM	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	1º LANCHE	Cuscuz c/ ovos (Arroz, feijão, ovo)	Macarrão c/ carne bovina molda e cenoura (macarrão, carne bovina, cenoura)	Arroz, frango ao molho (arroz, frango, molho)	Macaxeira c/ carne bovina (macaxeira, carne bovina)	Sanduche de frango c/ cenoura ralada e alface + suco (frango, cenoura, alface)
SEMANA 2	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 molda e cenoura (macarrão, feijão, carne bovina, cenoura)	Arroz + feijão + frango ao molho + abóbora cozida (arroz, feijão, coxa e sobrecoxa de frango, abóbora)	Macarrão + feijão + Bife bovino acebolado (Macarrão, feijão, carne bovina, cebola)
	2º LANCHE	Fruta	Fruta	Bolo + fruta	Fruta	Fruta

DEJEIUM	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
1º LANCHE	Macarrão c/ sardinha (Arroz, feijão, couve e cenoura)	Feijão tropeiro nutritivo + fruta (Feijão, arroz, couve e cenoura)	Arroz c/ frango desfiado e purê de abóbora (Arroz, peito de frango, abóbora)	Cuscuz c/carne bovina moída (Arroz, feijão, carne bovina)	Sopa primavera (Arroz, feijão, carne bovina)
ALMOÇO	Arroz + feijão + Frango assado + salada colorida (Arroz, feijão, couve e 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 (Arroz, feijão, peito de frango)	Arroz + feijão + carne bovina ao molho + purê de inhame (Arroz, feijão, carne bovina, inhame)
2º LANCHE	Fruta	Fruta	Bolo + fruta	Fruta	Fruta

DEJEJUM		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
SEMANA 4	1º LANCHE	Cuscuz c/ leite Ou Cuscuz temperado com charque <i>(flocos de milho, leite sem açúcar, mel, abacaxi)</i>	Inhame c/ Frango ao molho <i>(inhame, carne sobrecoxa de frango)</i>	Arroz, carne bovina ao molho <i>(arroz, carne bovina)</i>	Macarrão c/ frango destfiado e salada verde <i>(macarrão fritadinho, peito de frango, alicce, couve folha)</i>	Cachorro quente + suco <i>(cachorro quente cozido, suco de laranja, limão)</i>
	ALMOÇO	Arroz + feijão + carne bovina moída e purê de batata <i>(arroz, feijão, carne bovina moída, batata inglesa)</i>	Arroz + feijão + carne bovina ao molho com couve flor + salada verde <i>(arroz, feijão, carne bovina, alicce, couve folha, couve flor)</i>	Macarrão + feijão + frango ao molho c/ chuchu <i>(macarrão, feijão, coxa e sobrecoxa 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	Fruta	Fruta	Bolo + fruta	Fruta	Fruta

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