

## Cardápio Integral - Fundamental e Pré Escola DEZEMBRO 2021

|                         | 06/12/2021 - [segunda-feira]                                                                 | **07/12/2021 - [terça-feira]                                                                                                       | 08/12/2021 - [quarta-feira] | 09/12/2021 - [quinta-feira]                                                        | 10/12/2021 - [Sexta-feira]                                             |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| <b>DESJEJUM (08:00)</b> | Leite com Cacau<br>Pão hot dog com margarina                                                 | Suco de Manga<br>Pão de forma Integral c/ Requeijão                                                                                |                             | Leite com Cacau<br>Pão de forma com Requeijão                                      | Suco de Uva<br>Pão hot dog c/ patê de cenoura                          |
| <b>REFEIÇÃO (11:00)</b> | Arroz, Feijão<br>Atum ao molho com batata<br>Repolho refogado com cenoura<br>Laranja         | Arroz à Grega<br>Fricassê de Frango (frango desfiado com creme de milho)<br>Batata corada<br>Salada de Acelga<br>Pavê de chocolate |                             | Arroz, Feijão<br>Carne moída com cenoura<br>Beterraba ralada<br>Maçã               | Arroz, Feijão<br>Pernil com mandioca<br>Salada de Alface<br>Laranja    |
| <b>LANCHE (13:30)</b>   | Mingau de Maisena                                                                            | Suco de Melancia<br>Bolo de cenoura com calda de cacau                                                                             |                             | Vitamina de banana<br>Biscoito cream craker                                        | Iogurte de Morango<br>Maçã                                             |
| <b>JANTAR (16:00)</b>   | Macarrão ao alho e óleo com cenoura<br>Carne moída ao molho/ Salada de Beterraba<br>Melão    | Arroz com abobrinha<br>Omelete com tomate e cebola de escarola<br>Salada de Laranja                                                |                             | Macarrão ao sugo<br>Carne em cubos ao molho<br>Salada de repolho<br>Melão          | Sopa de feijão com Frango (cenoura, chuchu, batata)<br>Banana          |
|                         | 13/12/2021 - [segunda-feira]                                                                 | 14/12/2021 - [terça-feira]                                                                                                         | 15/12/2021 - [quarta-feira] | 16/12/2021 - [quinta-feira]                                                        | 17/12/2021 - [Sexta-feira]                                             |
| <b>DESJEJUM (08:00)</b> | Vitamina de Banana<br>Biscoito Cream Craker                                                  | Leite com cacau<br>Biscoito Maisena                                                                                                |                             | Leite com Cacau<br>Biscoito cream craker                                           | Vitamina de banana<br>Biscoito Rosquinha                               |
| <b>REFEIÇÃO (11:00)</b> | Arroz, Feijão<br>Ovos cozidos com azeite e salsa<br>Salada de repolho com cenoura<br>Laranja | Arroz, Feijão<br>Carne moída ao molho com batata<br>Salada de Acelga<br>Maçã                                                       |                             | Arroz, Feijão<br>Frango ensopado com cenoura<br>Salada de Beterraba cozida<br>Maçã | Arroz, Feijão<br>Carne em cubos com abóbora<br>Farofa rica<br>Laranja  |
| <b>LANCHE (13:30)</b>   | Leite com Cacau<br>Maçã                                                                      | Vitamina de banana<br>Biscoito Rosquinha                                                                                           |                             | Mingau de Cacau                                                                    | Leite com cacau<br>Bicoito maisena                                     |
| <b>JANTAR (16:00)</b>   | Sopa de feijão com Carne (cenoura, abobrinha, batata)<br>Melão                               | Risoto de frango com milho<br>Salada de cenoura ralada<br>Laranja                                                                  |                             | Macarrão alho alho e óleo<br>Pernil ao molho<br>Salada de repolho<br>Laranja       | Sopa de legumes com frango (cenoura, batata, chuchu, macarrão)<br>Maçã |
|                         | 20/12/2021 - [segunda-feira]                                                                 | 21/12/2021 - [terça-feira]                                                                                                         | 22/12/2021 - [quarta-feira] | 23/12/2021 - [quinta-feira]                                                        | 24/12/2021 - [Sexta-feira]                                             |
| <b>DESJEJUM (08:00)</b> | Leite com Cacau<br>Biscoito Maisena                                                          |                                                                                                                                    |                             | <b>RECESSO ESCOLAR</b>                                                             |                                                                        |
| <b>REFEIÇÃO (11:00)</b> | Macarrão ao alho e óleo<br>Atum ao sugo<br>Salada de cenoura ralada<br>Laranja               |                                                                                                                                    |                             |                                                                                    |                                                                        |
| <b>LANCHE (13:30)</b>   | Mingau de Aveia                                                                              |                                                                                                                                    |                             |                                                                                    |                                                                        |
| <b>JANTAR (16:00)</b>   | Arroz com milho<br>Frango ao sugo<br>Salada de beterraba<br>Maçã                             |                                                                                                                                    |                             |                                                                                    |                                                                        |
|                         | 27/12/2021 - [segunda-feira]                                                                 | 28/12/2021 - [terça-feira]                                                                                                         | 29/12/2021 - [quarta-feira] | 30/12/2021 - [quinta-feira]                                                        | 31/12/2021 - [Sexta-feira]                                             |
| <b>RECESSO ESCOLAR</b>  |                                                                                              |                                                                                                                                    |                             |                                                                                    |                                                                        |

\*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.

\*\* 07/12 Cardápio festivo - Será realizado na data marcada pela escola.

*Shirley Lopes Fernandes da Silva*  
CRN-3 16607  
Nutricionista - Bonizzoni

*Dayanne dos Santos Ribeiro*  
CRN-3 38266  
Nutricionista SAE

*Raquel N. R. e Neves*  
CRN-3 35646  
Nutricionista SAE