

## CARDÁPIO DA CANTINA

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA – 02/08	QUINTA – 03/08	SEXTA – 04/08
LANCHE			<ul style="list-style-type: none"> <li>● Cuscuz com ovos mexidos</li> <li>● Melancia</li> <li>● Suco de acerola</li> <li>● Biscoito maisena</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Sopa creme de batata com frango</li> <li>● Banana</li> <li>● Suco de maracujá</li> <li>● Bolacha cream cracker integral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Biscoito Maisena</li> <li>● Maçã</li> <li>● Suco de acerola</li> <li>● Bolo de cenoura com calda de cacau</li> </ul>
ALMOÇO			<ul style="list-style-type: none"> <li>● Feijão carioquinha</li> <li>● Arroz integral com brócolis</li> <li>● Peito de frango à milanesa</li> <li>● Purê de batata</li> <li>● Salada mix de folhas verdes (alface americana e lisa/rúcula)</li> <li>● Suco de uva</li> <li>● Farofinha de cenoura</li> <li>● Sobremesa: abacaxi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Ervilha (seca) refogada</li> <li>● Espaguete com azeite</li> <li>● Arroz integral com repolho</li> <li>● Carne moída</li> <li>● Salada de alface e tomate</li> <li>● Suco de tangerina</li> <li>● Sobremesa: melão</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Cozido à brasileira</li> <li>● Arroz branco</li> <li>● Carne cozida</li> <li>OPÇÃO: Filé de peito de frango</li> <li>● Legumes</li> <li>● Pirão</li> <li>● Suco de limão</li> <li>● Sobremesa: abacaxi</li> </ul>
LANCHE			<ul style="list-style-type: none"> <li>● Sopa de feijão</li> <li>● Suco de acerola</li> <li>● Banana</li> <li>● Bolacha cream cracker</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Pãozinho com carne moída</li> <li>● Morango</li> <li>● Suco de cajá</li> <li>● Biscoito Maria</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Cará com requeijão</li> <li>● Melancia</li> <li>● Suco de limão</li> <li>● Bolo de cenoura com cobertura de chocolate</li> </ul>

**IMPORTANTE:** Todas as refeições são feitas de forma caseira, na cozinha da escola, sob a orientação de uma nutricionista e atendendo a todos os procedimentos de higiene.

### CARDÁPIO DA CANTINA

	SEGUNDA – 07/08	TERÇA – 08/08	QUARTA – 09/08	QUINTA – 10/08	SEXTA – 11/08
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuscuz com ovos mexidos</li> <li>• Maçã</li> <li>• Suco de limão</li> <li>• Biscoito Maria</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de legumes com letrinha e frango</li> <li>• Laranja</li> <li>• Suco de cajá</li> <li>• Biscoito cream cracker</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mungunzá</li> <li>• Cereais (com pouco leite)</li> <li>• Banana</li> <li>• Suco de uva</li> <li>• Bolacha cream cracker</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cará com requeijão</li> <li>• Mamão</li> <li>• Suco de acerola</li> <li>• Biscoito cookies</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bolo com cobertura de chocolate</li> <li>• Melão</li> <li>• Biscoito Maizena</li> </ul>
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Galinhada (arroz integral e frango)</li> <li>• Lentilha refogada</li> <li>• Purê de cenoura com batata</li> <li>• Farofinha simples</li> <li>• Salada de acelga com cenoura</li> <li>• Suco de goiaba</li> <li>• Sobremesa: bolo de laranja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Feijão preto</li> <li>• Arroz com cenoura</li> <li>• Peito de frango à milanesa</li> <li>• Purê de batata</li> <li>• Salada mix de folhas verdes (alface americana e lisa/rúcula)</li> <li>• Suco de uva</li> <li>• Farofinha de cenoura</li> <li>Sobremesa: abacaxi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Feijão cariquinha</li> <li>• Arroz com couve</li> <li>• Filé de peito de frango no molho shoyo</li> <li>• Espaguete ao alho e óleo</li> <li>• Vagem temperada</li> <li>• Mix de folhas</li> <li>• Suco de maracujá</li> <li>• Sobremesa: banana caramelada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Feijão cariquinha</li> <li>• Arroz com brócolis</li> <li>• Filé de peixe frito</li> <li>• Batata soute</li> <li>• Alface/ tomate</li> <li>• Suco de cajú</li> <li>• Sobremesa: abacaxi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Feijão verde ou macassa</li> <li>• Arroz com repolho</li> <li>• Isca de carne de sol com cebola</li> <li>• Vinagrete</li> <li>• Farofa de jerimum</li> <li>• Suco de acerola</li> <li>• Sobremesa: bolo de chocolate</li> </ul>

LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cará com requeijão</li> <li>• Melão</li> <li>• Sequilhos (bolinhos de goma)</li> <li>• Suco de maracujá</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mungunzá</li> <li>• Sanduiche de queijo quente</li> <li>• Mamão</li> <li>• Suco de limão</li> <li>• Bolacha salgada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuscuz com ovos</li> <li>• Maçã</li> <li>• Suco de acerola</li> <li>• Biscoitos cookies (cereal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopinha de feijão</li> <li>• Melancia</li> <li>• Suco de uva</li> <li>• Bolacha cream cracker</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pizza de mozzarella</li> <li>• Cereais</li> <li>• Suco de cajá</li> <li>• Banana</li> </ul>
--------	---	---	--	---	--

- Biscoito/bolacha serão oferecidos caso a criança não aceite a sugestão do cardápio do lanche.

## CARDÁPIO DA CANTINA

	SEGUNDA – 14/08	TERÇA – 15/08	QUARTA – 16/08	QUINTA – 17/08	SEXTA – 18/08
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sanduiche de queijo quente</li> <li>• Mamão</li> <li>• Suco de uva</li> <li>• Biscoitos Cookies</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cará com requeijão</li> <li>• Maçã</li> <li>• Suco de acerola</li> <li>• Bolacha cream cracker</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de feijão</li> <li>• Melão</li> <li>• Bolo simples</li> <li>• Suco de maracujá</li> <li>• Bolachinha</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tapioca de coco e queijo</li> <li>• Banana com leite e farinha láctea</li> <li>• Suco de acerola</li> </ul> <p>Bolachinha</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pizza de mozzarella</li> <li>• Cereais</li> <li>• Suco de limão</li> <li>• Banana</li> </ul>
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ervilha refogada</li> <li>• Espaguete com azeite / arroz</li> <li>• Carne moida</li> <li>• Repolho refogado com cenoura</li> <li>• Salada de alface</li> <li>• Suco de cajá</li> <li>• Sobremesa: laranja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Feijão carioquinha</li> <li>• Bolinho de arroz integral</li> <li>• Arroz com brócolis</li> <li>• Peito de frango à milanesa</li> <li>• Carne assada</li> <li>• Salada de beterraba</li> <li>• Salada de tomate e alface</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Feijão preto</li> <li>• Arroz temperado (tomate, cebola, pimentão e coentro)</li> <li>• Filé de peixe à dorê</li> <li>• OPÇÃO: ovo cozido</li> <li>• Salada de legumes</li> <li>• Maçã/cebola/tomate/pimentão / requeijão e alface</li> <li>• Suco de acerola</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Feijão carioquinha</li> <li>• Arroz com cenoura</li> <li>• Frango assado*</li> <li>• Torta de legumes</li> <li>• Salada com alface, manga, tomate, rúcula</li> <li>• Suco de limão</li> <li>• Sobremesa: melão</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Feijão /Arroz /Espaguete</li> <li>• Fígado de molho</li> <li>• Legumes à moda</li> <li>• Salada crua</li> <li>• OPÇÃO: Frango assado*</li> <li>• Suco de uva</li> <li>• Sobremesa: abacaxi</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suco de maracujá</li> <li>• Sobremesa: melancia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sobremesa: bolo simples</li> </ul>		
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tapioca de coco e queijo</li> <li>• Banana com leite e farinha láctea</li> <li>• Suco de limão</li> <li>• Bolacha cream cracker</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Macaxeira com carne moída</li> <li>• Melancia</li> <li>• Suco de uva</li> <li>• Biscoito Maria</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuscuz com ovos</li> <li>• Maçã</li> <li>• Suco de tangerina</li> <li>• Rosquinhas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de legumes com letrinhas e frango</li> <li>• Mamão</li> <li>• Suco de acerola</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bolo de chocolate com brigadeiro</li> <li>• Melão</li> <li>• Biscoito cream cracker</li> <li>• Suco de maracujá</li> </ul>

## CARDÁPIO DA CANTINA

	SEGUNDA – 21/08	TERÇA – 22/08	QUARTA – 23/08	QUINTA – 24/08	SEXTA – 25/08
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de legumes com carne</li> <li>• Pãozinho de queijo</li> <li>• Melão</li> <li>• Suco de limão</li> <li>• Biscoitos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Macaxeira com requeijão</li> <li>• Iogurte com maçã</li> <li>• Suco de uva</li> <li>• Sobremesa: sequilho</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuscuz com ovos</li> <li>• Melancia</li> <li>• Suco de limão</li> <li>• Biscoitos Maria</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cará com requeijão</li> <li>• Morango</li> <li>• Suco de maracujá</li> </ul> <p style="text-align: center;">Bolachinha</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bolo barroso</li> <li>• Mamão</li> <li>• Suco de tangerina</li> <li>• Biscoito waffer</li> </ul>
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Feijão cariyoquina</li> <li>• Arroz com cúrcuma</li> <li>• Bife à milanesa</li> <li>• Purê de batata</li> <li>• Salada parafuso</li> <li>• Mix de folhas</li> <li>• Suco de maracujá</li> <li>• Melancia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ervilha</li> <li>• Arroz com brócolis</li> <li>• Peixe escabeche</li> <li>• Batata souté</li> <li>• Farofinha de ovo</li> <li>• Suco de limão</li> <li>• Melão</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Feijão preto</li> <li>• Arroz com repolho</li> <li>• Filé de peito chapeado</li> <li>• Salada de beterraba (cubos cozidos)</li> <li>• Salada de repolho cru</li> <li>• Mamão</li> <li>• Suco de uva</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Feijão cariyoquina</li> <li>• Arroz / Espaguete</li> <li>• Galinha guisada com batata</li> <li>• Legumes no vapor</li> <li>• Farofa de cenoura</li> <li>• Banana</li> <li>• Suco de laranja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Feijão macassa</li> <li>• Arroz</li> <li>• Charque picadinha</li> <li>• Bife ao molho</li> <li>• Farofa matuta</li> <li>• Vinagrete</li> <li>• Suco de uva</li> <li>• Sobremesa: laranja</li> </ul>

LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> <li>Banana com leite e farinha láctea <ul style="list-style-type: none"> <li>Mamão</li> </ul> </li> <li>Suco de tangerina <ul style="list-style-type: none"> <li>Bolachinha</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tapioca de coco e queijo <ul style="list-style-type: none"> <li>Melancia</li> <li>Suco de cajá</li> <li>Biscoitos cookies</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cará com requeijão <ul style="list-style-type: none"> <li>Banana</li> <li>Suco de laranja</li> <li>Bolachinha</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Canja <ul style="list-style-type: none"> <li>Maçã</li> </ul> </li> <li>Suco de limão <ul style="list-style-type: none"> <li>Sequillo</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bolo barroso <ul style="list-style-type: none"> <li>Morango</li> <li>Suco de cajá</li> <li>Suco de maracujá</li> </ul> </li> </ul>

## CARDÁPIO DA CANTINA

	SEGUNDA – 28/08	TERÇA – 29/08	QUARTA – 30/08	QUINTA – 31/08	SEXTA – 01/09
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pãozinho de queijo <ul style="list-style-type: none"> <li>Maçã</li> </ul> </li> <li>Suco de laranja</li> <li>Biscoitos cookies</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de feijão</li> <li>Cereal com leite <ul style="list-style-type: none"> <li>Melão</li> <li>Suco de cajá</li> </ul> </li> <li>Bolacha cream cracker</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cará com requeijão <ul style="list-style-type: none"> <li>Morango</li> </ul> </li> <li>Suco de maracujá <ul style="list-style-type: none"> <li>Biscoito Maria</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tapioca de coco e queijo <ul style="list-style-type: none"> <li>logurte / Maçã</li> </ul> </li> <li>Suco de limão <ul style="list-style-type: none"> <li>Rosquinhas</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bolo recheado com cobertura de doce de leite <ul style="list-style-type: none"> <li>Melão</li> <li>Suco de laranja</li> <li>Bolacha salgada</li> </ul> </li> </ul>

AL M OÇ O	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Feijão cariquinha</li> <li>● Arroz com repolho <ul style="list-style-type: none"> <li>● Peixe frito</li> </ul> </li> <li>● Purê de batata com jerimum</li> <li>● Salada vinagrete</li> <li>● Suco de uva</li> <li>● Melancia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Feijão cariquinha</li> <li>● Arroz com cúrcuma</li> <li>● Bife de molho com batata</li> <li>● Cenouras cozidas</li> <li>● Salada de acelga <ul style="list-style-type: none"> <li>● Suco de cajá</li> <li>● Mamão</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Feijão preto</li> <li>● Espaguete</li> <li>● Almôndegas</li> <li>● Batata e vagem no vapor</li> <li>● Salada de folhas com tomate / requeijão <ul style="list-style-type: none"> <li>● Farofinha</li> <li>● Banana</li> <li>● Suco de uva</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Galinhada</li> <li>● Ervilha refogada</li> <li>● Purê de batata</li> <li>● Banana à milanesa <ul style="list-style-type: none"> <li>● Mix de folhas</li> <li>● Laranja</li> </ul> </li> <li>● Suco de maracujá</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Cozido à brasileira <ul style="list-style-type: none"> <li>● Arroz</li> <li>● Carne</li> </ul> </li> <li>OPÇÃO: Bife acebolado</li> <li>● Legumes</li> <li>● Vinagrete</li> <li>● Suco de limão</li> <li>● Sobremesa: abacaxi</li> </ul>
LA NC HE	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Cuscuz com ovo <ul style="list-style-type: none"> <li>● Banana</li> </ul> </li> <li>● Suco de tangerina</li> <li>● Biscoito Maria</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Macaxeira com requeijão <ul style="list-style-type: none"> <li>● Maçã</li> </ul> </li> <li>● Suco de laranja</li> <li>● Bolacha</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Cará com requeijão <ul style="list-style-type: none"> <li>● Melancia</li> </ul> </li> <li>● Suco de tangerina</li> <li>● Rosquinhas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Sopa de creme de legumes <ul style="list-style-type: none"> <li>● Morango</li> <li>● Suco de uva</li> </ul> </li> <li>● Biscoito maisena</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Pizza mozzarella <ul style="list-style-type: none"> <li>● Cereais</li> </ul> </li> <li>● Suco de cajá</li> <li>● Banana</li> </ul>