

ESCOLA INTERATIVA

Educação Infantil e Ensino Fundamental
Mantenedora: Escola Sementinha Ltda

CARDÁPIO JULHO DE 2022

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Café da Manhã	Café da Manhã	Café da Manhã	Café da Manhã	Café da Manhã
Chá	Suco de fruta	Chá	Chá	Chá ou nescau
Biscoito salgado ou Integral	Crepioça de cenoura com queijo mussarela	Pão caseiro de fubá e erva doce, servido com manteiga	Pão fatiado com manteiga ou geleia caseira de fruta	Panqueca de banana com aveia e canela
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço
Arroz	Arroz	Arroz com milho e ervilha	Arroz	Arroz Integral
Feijão	Feijão	Feijão	Lentilha	Feijão
Bife de frango	Risoto de frango	Pernil suíno assado	Frango assado com o suco da laranja	Strogonoff de Frango
Batata ao molho branco gratinado	Berinjela à milanesa	Quirera	Farofa de sementes	Batata palha
Salada crua Tomate com milho	Salada crua Cenoura ralada	Salada crua Beterraba cozida	Salada crua Mix de folhas (alface e rúcula)	Salada crua Cubos de pepino e tomate
Legume Mix de repolho refogado (roxo e branco)	Legume Chuchu na manteiga	Legume Crispy de couve	Legumes Cenoura e couve flor	Legume Mini pizza de abobrinha
Sobremesa	Sobremesa	Sobremesa	Sobremesa	Sobremesa
Melancia com raspas de limão	Pudim de pão ou gelatina	Banana caramelizada com creme	Arroz doce ou Sagu	Manga ou Mimosa
Água	Água	Água	Água	Água
Lanche	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche
Pão francês com ovos mexidos ou queijo ou manteiga	Bolo caseiro (laranja ou beterraba)	Biscoito de polvilho	Pão doce caseiro com requeijão	Sanduíche de pernil com alface e tomate
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Suco de polpa	Suco de polpa	Suco de polpa	Suco de polpa	Suco de polpa
Jantar	Jantar	Jantar	Jantar	Jantar
Sopa de feijão preto com legumes	Arroz de forno	Macarrão de forno cremoso com legumes	Sopa de legumes com cabelinho de anjo	Escondidinho de batata doce com frango

****OBSERVAÇÃO: Alunos de 1º ano ao 9º ano (Período Integral), não terão direito ao Jantar.***