

**Cardápio Comunidade Escolar  
Julho 2024**

<b>Semana 1</b>	<b>1-jul. 2ª feira</b>	<b>2-jul. 3ª feira</b>	<b>3-jul. 4ª feira</b>	<b>4-jul. 5ª feira</b>	<b>5-jul. 6ª feira</b>
	Filé de frango grelhado Batata frita Alface e tomate Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Carne ensopada Jardineira de legumes Alface Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Filé de peixe empanado Pirão Alface e jiló à campanha Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Escondidinho de carne com batata Alface e pepino Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Cubos de frango ao molho de ervas Macarrão parafuso à primavera (com cenoura, brócolis e presunto) Agrião Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce
<b>Semana 2</b>	<b>8-jul. 2ª feira</b>	<b>9-jul. 3ª feira</b>	<b>10-jul. 4ª feira</b>	<b>11-jul. 5ª feira</b>	<b>12-jul. 6ª feira</b>
	Carne moída ao sugo Nhoque Alface e tomate Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Filé de frango grelhado Quibebe Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Churrasco misto (carne + linguiça) Farofa Alface e maionese de legumes Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Lasanha de frango Cenoura vichy Alface e acelga Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Dobradinha com feijão branco Batata e cenoura Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce
<b>Semana 3</b>	<b>15-jul. 2ª feira</b>	<b>16-jul. 3ª feira</b>	<b>17-jul. 4ª feira</b>	<b>18-jul. 5ª feira</b>	<b>19-jul. 6ª feira</b>
	Estrogonofe de frango Batata palha Alface e tomate Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Carne assada Purê de batata Alface e pepino Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Filé de peixe à milanesa Creme de espinafre Agrião e cenoura Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Sobrecoxa assada Macaronese Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Minicozido (carne e legumes) Pirão Alface Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce
<b>Semana 4</b>	<b>22-jul. 2ª feira</b>	<b>23-jul. 3ª feira</b>	<b>24-jul. 4ª feira</b>	<b>25-jul. 5ª feira</b>	<b>26-jul. 6ª feira</b>
	Linguiça toscana assada Virado de couve Alface e feijão de fradinho à campanha Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Isca de carne ao molho de mostarda (com creme de cebola e champignon) Batata-doce corada Alface e tabule Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Filé de frango à milanesa Creme de milho Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Panqueca de carne moída Repolho bicolor Alface e tomate Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Frango ensopado com quiabo Polenta Agrião e chicória Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce
<b>Semana 5</b>	<b>29-jul. 2ª feira</b>	<b>30-jul. 3ª feira</b>	<b>31-jul. 4ª feira</b>	<b>1-ago. 5ª feira</b>	<b>2-ago. 6ª feira</b>
	Carne moída ao sugo Macarrão espaguete ao alho e óleo Agrião e cenoura Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Filé de frango à parmegiana Legumes sauté Alface Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Vaca atolada (carne ensopada com aipim) Farofa Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Moqueca de peixe (pimentão vermelho e verde, cebola, leite de coco e azeitona) Farofa Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Cubos suínos ao molho barbecue Batata corada Alface e tomate Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce

Obs.: Caso haja alguma intercorrência e com autorização prévia da nutricionista, o cardápio poderá sofrer alterações, substituindo-se alimentos por outros de mesmo valor nutricional.