

**Cardápio - Comunidade escolar**  
**Setembro 2024**

<b>Semana 1</b>	<b>2-set.</b> <b>2ª feira</b>	<b>3-set.</b> <b>3ª feira</b>	<b>4-set.</b> <b>4ª feira</b>	<b>5-set.</b> <b>5ª feira</b>	<b>6-set.</b> <b>6ª feira</b>
	Linguíça toscana assada Macarronese Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Frango à marguerita (filé de frango ao molho de tomate e manjericão) Sufilé de espinafre com ricota Alface Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Carne moída ao sugo Nhoque Alface e tomate Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Filé de frango ao molho mostarda Batata rústica Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Carne assada Farofa Aquião e abobrinha à campanha Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce
<b>Semana 2</b>	<b>9-set.</b> <b>2ª feira</b>	<b>10-set.</b> <b>3ª feira</b>	<b>11-set.</b> <b>4ª feira</b>	<b>12-set.</b> <b>5ª feira</b>	<b>13-set.</b> <b>6ª feira</b>
	Filé de frango à milanesa Creme de milho Acelga e cenoura Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Peixe à Gomes Sá (filé de peixe assado, batatas, ovos, azeitona e cebola) Pirão Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Churrasco misto (carne + linguíça) Farofa Alface e maionese de legumes Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Frango xadrez (cubos de frango com pimentões verde, vermelho e amarelo, amendoim e molho shoyo) Repolho com bacon gratinado Alface Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Carne de panela Purê de batata Aquião e tomate Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce
<b>Semana 3</b>	<b>16-set.</b> <b>2ª feira</b>	<b>17-set.</b> <b>3ª feira</b>	<b>18-set.</b> <b>4ª feira</b>	<b>19-set.</b> <b>5ª feira</b>	<b>20-set.</b> <b>6ª feira</b>
	Carne moída ao sugo Macarrão parafuso ao alho e óleo Aquião e cenoura Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Gratinado de frango com legumes (batata, cenoura, alho-poró, brócolis e couve-flor) Alface Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Picadinho de carne Aipim frito Alface e pepino Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	File de frango empanado Quibebe Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Dobradinha com feijão branco Batata e cenoura Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce
<b>Semana 4</b>	<b>23-set.</b> <b>2ª feira</b>	<b>24-set.</b> <b>3ª feira</b>	<b>25-set.</b> <b>4ª feira</b>	<b>26-set.</b> <b>5ª feira</b>	<b>27-set.</b> <b>6ª feira</b>
	Filé de frango grelhado Batata frita Alface e tomate Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Panqueca de carne moída Cenoura e vagem refogados Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Filé de peixe empanado Pirão Aquião e cenoura Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Estrogonofe de carne Batata corada Alface e tomate Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Lasanha de frango Legumes sauté Aquião Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce
<b>Semana 5</b>	<b>30-set.</b> <b>2ª feira</b>	<b>1-out.</b> <b>3ª feira</b>	<b>2-out.</b> <b>4ª feira</b>	<b>3-out.</b> <b>5ª feira</b>	<b>4-out.</b> <b>6ª feira</b>
	Carne ensopada com quiabo Polenta Aquião e chicória Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Sobrecoxa assada Espaguete oriental (molho shoyo, cenoura, brócolis, repolho roxo e pimentão) Aquião Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Isca de carne ao molho de champignon Purê de batata-doce Alface e tabule Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Cubos de frango ao molho de ervas finas Quiche de legumes Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Lombo assado ao molho de laranja Salpicão de frango (com batata palha, maionese, cenoura e milho) Alface 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.