

CARDÁPIO SEMANAL - ESCOLAS LÍDER

1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
CAFÉ DA MANHÃ	Pão com manteiga + Leite com achocolatado	Bolo de cenoura + Leite com achocolatado	Pão com requeijão + Leite com achocolatado	Biscoito doce + Vitamina de frutas c/aveia	Pão com frios + Suco de frutas
ALMOÇO					
✓ PRATO PRINCIPAL	Lasanha ao molho bolonhesa	Frango desfiado c/ milho	Filé de pernil cozido c/ purê de batatas	*Almôndegas caseiras	Omelete de forno c/ abobrinha grelhada
✓ ACOMPANHAMENTO	Arroz	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão
✓ SALADA	Folhas + tomate	Folhas + beterraba	Folhas + cenoura	Folhas + pepino	Folhas + tomate
✓ SOBREMESA	Gelatina	Melancia	Gelatina	Maçã	<u>Gelatina</u>
✓ BEBIDA	Suco de frutas	Suco de frutas	Suco de frutas	Suco de frutas	Suco de frutas
CAFÉ DA TARDE	Escopo do café da manhã	Escopo café da manhã	Escopo café da manhã	Escopo café da manhã	Escopo café da manhã
JANTAR	Escopo do almoço	Escopo do almoço	Escopo do almoço	Escopo do almoço	Escopo do almoço

*Almôndegas caseiras: carne moída, ovos, ervas (assado em forno)

CARDÁPIO SEMANAL - ESCOLAS LÍDER

2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
CAFÉ DA MANHÃ	Pão com manteiga + Leite com achocolatado	Bolo de fubá + Leite com achocolatado	Pão com requeijão + Leite com achocolatado	Biscoito salgado com geleia + Vitamina de frutas c/aveia	Pão de queijo + Suco de frutas
ALMOÇO					
✓ PRATO PRINCIPAL	Carne moída c/ purê de batatas	Iscas de frango	Escondidinho de Calabresa	Estrogonofe carne c/ batata palha	Linguiça toscana
✓ ACOMPANHAMENTO	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Macarrão ao sugo
✓ SALADA	Folhas + tomate	Folhas + beterraba	Folhas + cenoura	Folhas + pepino	Folhas + cenoura
✓ SOBREMESA	Banana	Gelatina	Laranja	Gelatina	Maçã
✓ BEBIDA	Suco de frutas	Suco de frutas	Suco de frutas	Suco de frutas	Suco de frutas
CAFÉ DA TARDE	Idem café da manhã	Idem café da manhã	Idem café da manhã	Idem café da manhã	Idem café da manhã
JANTAR	Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço

*File de peixe: peixe feito em camadas com legumes – preparado no forno

CARDÁPIO SEMANAL - ESCOLAS LÍDER

3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
CAFÉ DA MANHÃ	Pão com requeijão + Leite com achocolatado	Bolo de laranja + Leite com achocolatado	Pão com manteiga + Leite com achocolatado	Biscoito doce + Vitamina de frutas c/aveia	Pão com frios + Suco de frutas
ALMOÇO					
✓ PRATO PRINCIPAL	Escondidinho frango	Feijoada light c/ calabresa	Bolo de carne moída	*Frango empanado	Omelete de forno
✓ ACOMPANHAMENTO	Arroz e feijão	<u>Arroz</u>	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão
✓ SALADA	Folhas + tomate	Folhas + beterraba	Folhas + cenoura	Folhas + pepino	Folhas + tomate
✓ SOBREMESA	Abacaxi	Gelatina	Mamão	Gelatina	<u>Melancia</u>
✓ BEBIDA	Suco de frutas	Suco de frutas	Suco de frutas	Suco de frutas	Suco de frutas
CAFÉ DA TARDE	Idem café da manhã	Idem café da manhã	Idem café da manhã	Idem café da manhã	Idem café da manhã
JANTAR	Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço

*Frango milanesa: Frango empanado assado no forno

CARDÁPIO SEMANAL - ESCOLAS LÍDER

4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
CAFÉ DA MANHÃ	Pão com manteiga + Leite com achocolatado	Bolo de cenoura + Leite com achocolatado	Pão com requeijão + Leite com achocolatado	Biscoito salgado com geleia + Vitamina de frutas c/aveia	Cereal com iogurte + Maçã
ALMOÇO					
✓ PRATO PRINCIPAL	Panqueca de carne moída	Iscas de carne c/ purê de mandioquinha	Frango assado c/ creme de milho	Filé de peixe	Almondegas caseiras
✓ ACOMPANHAMENTO	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão
✓ SALADA	Folhas + tomate	Folhas + beterraba	Folhas + cenoura	Folhas + pepino	Folhas + tomate
✓ SOBREMESA	Gelatina	Melancia	Gelatina	Maçã	Gelatina
✓ BEBIDA	Suco de frutas	Suco de frutas	Suco de frutas	Suco de frutas	Suco de frutas
CAFÉ DA TARDE	Idem café da manhã	Idem café da manhã	Idem café da manhã	Idem café da manhã	Idem café da manhã
JANTAR	Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço