|  |
| --- |
| ESTADO DE SANTA CATARINA**PREFEITURA MUNICIPAL DE MAJOR VIEIRA****CNPJ/MF 83.102.392/0001-27**Trav. Otacílio Florentino de Souza, 210 - ***SECRETARIA DE EDUCAÇÃO - SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR*** |

***CARDÁPIO ESCOLAR  ALMOÇO JUNHO – 2022 ESCOLAS DRÁUSIO, FREI ANDRÉ E TIA CHIQUINHA***

**COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO DO ALMOÇO:**- Arroz, - Feijão, - Carne, - Guarnição (acompanhamento) isolada ou em acompanhamento com carne ou como salada, - Duas saladas (preferencialmente 1 cozida e 1 crua), - Suco ou fruta natural sem açúcar.

|  |  |
| --- | --- |
| ***PRIMEIRA SEMANA*** |  |
| ***SEGUNDA***  | ***TERÇA***  | ***QUARTA 01*** | ***QUINTA 06*** |
|  |  | - ARROZ- FEIJÃO**- CARNE DE PORCO REFOGADA COM TOMATE, CHEIRO VERDE, ALHO , CEBOLA** **COZIDA COM QUIRERA** **- COUVE REFOGADA****- SALADA DE ALFACE, TOMATE****- SUCO INTEGRAL DE UVA OU NATURAL DA ÉPOCA SEM AÇÚCAR** | - ARROZ- FEIJÃO**- FRANGO ASSADO COM TEMPEROS** **- CEBOLA ASSADA - CENOURA ASSADA - ABOBRINHA ASSADA****(JUNTOS COM A CARNE**)- **SALADA DE BROCOLIS****- SALADA DE TOMATE****- SUCO INTEGRAL DE UVA OU NATURAL DA ÉPOCA SEM AÇÚCAR** |
| ***SEGUNDA SEMANA*** |  |
| ***SEGUNDA 09*** | ***TERÇA 07*** | ***QUARTA 08*** | ***QUINTA 09*** |
| - ARROZ- FEIJÃO**- BIFE A ROLE DE PEITO DE FRANGO (RECHEADO COM PIMENTÃO, CENOURA) COZIDO AO MOLHO DE TOMATE,** **- BATATA DOCE COZIDA COM ERVAS E ESPECIARIAS****- REPOLHO VERDE PICADO****- CENOURA COZIDA****- SUCO INTEGRAL DE UVA OU NATURAL DA ÉPOCA SEM AÇÚCAR** | - ARROZ- FEIJÃO**- VACA ATOLADA (CARNE BOVINA COM AIPIM, TOMATE, PIMENTÃO, CHEIRO VERDE, ALHO, CEBOLA, ETC)****- SALADA DE ACELGA****- SALADA DE BETERRABA COZIDA****- SUCO INTEGRAL DE UVA OU NATURAL DA ÉPOCA SEM AÇÚCAR** | - ARROZ- FEIJÃO**- CARNE SUÍNA ASSADA****- FAROFA DE BANANA****- SALADA DE COUVE FLOR****- SALADA DE ALFACE, MIX, AGRIÃO E TOMATE****- SUCO INTEGRAL DE UVA OU NATURAL DA ÉPOCA SEM AÇÚCAR** | - ARROZ- FEIJÃO**- FRANGO COM MIUDOS AO MOLHO** (SOBRECOXA, FÍGADO E MOELA, TOMATE, MILHO, ERVILHA, CENOURA, PIMENTÃO AO MOLHO)**- BATATA SALSA COZIDA REFOGADA NA MANTEIGA****- SALADA DE PEPINO****- SALADA DE BETERRABA COZIDA****- SUCO INTEGRAL DE UVA OU NATURAL DA ÉPOCA SEM AÇÚCAR** |
| ***TERCEIRA SEMANA*** |  |
| ***SEGUNDA 13*** | ***TERÇA 14*** | ***QUARTA 15*** | ***QUINTA 16*** |
| - ARROZ- FEIJÃO**- FRANGO XADREZ (CEBOLA, PIMENTÃO VERDE, VERMELHO E AMARELO)****- BOLINHO DE ESPINAFRE ASSADO**- SALADA DE REPOLHO ROXO CENOURA RALADOS**- SUCO INTEGRAL DE UVA OU NATURAL DA ÉPOCA SEM AÇÚCAR** | - ARROZ- FEIJÃO**- CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE****- MACARRÃO** **- SALADA DE ACELGA****- BETERRABA COZIDA****- SUCO INTEGRAL DE UVA OU NATURAL DA ÉPOCA SEM AÇÚCAR** | - ARROZ**- LENTILHA COZIDA COMO FEIJÃO****- CARNE SUÍNA ASSADA COM BATATA DOCE****- ALFACE MIX, RÚCULA E TOMATE****- CHUCHU COZIDO****- SUCO INTEGRAL DE UVA OU NATURAL DA ÉPOCA SEM AÇÚCAR** | - ARROZ- FEIJÃO **- QUIBE ASSADO****- AIPIM SAUTEEÉ (COZIDO REFOGADO NA MANTEIGA COM CEBOLA, ALHO, TOMATE E CHEIRO VERDE)****- SALADA DE TIPILE (ALFACE, TOMATE, PEPINO)****- SUCO INTEGRAL DE UVA OU NATURAL DA ÉPOCA SEM AÇÚCAR** |
| ***QUARTA SEMANA*** |  |
| ***SEGUNDA 20*** | ***TERÇA 21*** | ***QUARTA 22*** | ***QUINTA 23*** |
| - ARROZ- FEIJÃO**- FRANGO ASSADO****- FAROFA DE LEGUMES COM MOELA****- REPOLHO VERDE REFOGADO****- CENOURA COZIDA****- SUCO INTEGRAL DE UVA OU NATURAL DA ÉPOCA SEM AÇÚCAR** | - ARROZ- FEIJÃO**- CARNE BOVINA REFOGADA****- BATATA DOCE ASSADA****- ABOBRINHA REFOGADA****- SALADA DE BETERRABA RALADA COM NABO RALADO****- SUCO INTEGRAL DE UVA OU NATURAL DA ÉPOCA SEM AÇÚCAR** | - ARROZ- FEIJÃO**- CARNE SUÍNA REFOGADA COM ABOBRINHA E CENOURA****- SALADA DE BATATA COM OVOS****- SALADA ALFACE, TOMATE****- SUCO INTEGRAL DE UVA OU NATURAL DA ÉPOCA SEM AÇÚCAR** | - ARROZ- FEIJÃO**- ROCAMBOLE DE CARNE MOÍDA (RECHEADO COM QUEIJO E OVOS****- SOUFLÉ DE LEGUMES (CHUCHU, ABOBRINHA, CENOURA)****- SALADA DE COUVE FLOR** **- SUCO INTEGRAL DE UVA OU NATURAL DA ÉPOCA SEM AÇÚCAR** |
| ***QUINTA SEMANA*** |  |
| ***SEGUNDA 27*** | ***TERÇA 28*** | ***QUARTA 29*** | ***QUINTA 30*** |
| - ARROZ- FEIJÃO**- FRANGO GRELHADO EM TIRAS**- NHOQUE DE COLHER AO MOLHO DE TOMATE**- SALADA DE CHUCHU****- SALADA DE CENOURA RALADA****- SUCO INTEGRAL DE UVA OU NATURAL DA ÉPOCA SEM AÇÚCAR** | - ARROZ- FEIJÃO**- CARNE MOÍDA REFOGADA COM LEGUMES**- AIPIM COZIDO**- SALADA DE BRÓCOLIS****- PEPINO****- SUCO INTEGRAL DE UVA OU NATURAL DA ÉPOCA SEM AÇÚCAR** | - ARROZ- VIRADO DE FEIJÃO**- STROGONOFE SUÍNO ADAPTADO (COM REQUEIJÃO)** **- BATATA CORADA (AO FORNO)****- SALADA DE VAGEM** **- SALADA DE ALFACE****- SUCO INTEGRAL DE UVA OU NATURAL DA ÉPOCA SEM AÇÚCAR** | - ARROZ- FEIJÃO**- FRANGO COM MIUDOS AO MOLHO** (SOBRECOXA, FÍGADO E MOELA, TOMATE, MILHO, ERVILHA, CENOURA, PIMENTÃO AO MOLHO)**- MIX DE BATATAS TUBÉRCULOS COZIDOS (BATATA SALSA, BATATA DOCE, BATATA INGELSA, AIPIM COZIDOS E REFOGADOS NA MANTEIGA)****- SALADA DE PEPINO****- SALADA DE BETERRABA COZIDA** |
|  | ***SEXTA SEMANA*** |  |  |
| ***SEGUNDA 04*** | ***TERÇA 05*** | ***QUARTA 06*** | ***QUINTA***  |
| - ARROZ- FEIJÃO**- FRANGO AO MOLHO****- PURÊ DE BATATA COM CENOURA****- SALADA DE PEPINO****- SALADA MIX DE REPOLHO ROXO COM VERDE PICADO****- SUCO INTEGRAL DE UVA OU NATURAL DA ÉPOCA SEM AÇÚCAR** | - ARROZ- FEIJÃO**- BOLINHO DE CARNE MOIDA AO MOLHO****- BATATA SALSA COZIDA****- SALADA DE GRÃO DE BICO COM CEBOLA, ATUM, AZEITE, VINAGRE, SAL, TEMP. VERDE****- BRÓCOLIS** **- SUCO INTEGRAL DE UVA OU NATURAL DA ÉPOCA SEM AÇÚCAR** | - ARROZ- FEIJÃO**- CARNE DE PORCO REFOGADA COM TOMATE, CHEIRO VERDE, ALHO , CEBOLA** **COZIDA COM QUIRERA** **- COUVE REFOGADA****- SALADA DE ALFACE, TOMATE****- SUCO INTEGRAL DE UVA OU NATURAL DA ÉPOCA SEM AÇÚCAR** |  |

**OBS: CARDÁPIO PODERÁ SOFRER ALTERAÇÃO DE ACORDO MUDANÇAS CLÍMATICAS, SAZONALIDADES ALIMENTOS, PROBLEMAS/ATRASOS FORNECEDORES E MATURAÇÃO DOS ALIMENTOS, SENDO NECESSÁRIO ADIANTAR OU ATRASAR O SERVIMENTO DE FRUTAS, VERDURAS OU LEGUMES.**