



CARDÁPIO ESCOLAR ALMOÇO – 2023

(ESCOLAS QUE POSSUEM APENAS 2 DIAS DE ALMOÇO POR SEMANA ESCOLHER 2 CARDÁPIOS DA SEMANA SENDO SEMPRE ESTES DOIS DIAS DIFERENTES CASO OS ALUNOS SEJAM DIFERENTES).

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO DO ALMOÇO

- Arroz
- Carne
- Duas saladas (preferencialmente 1 cozida e 1 crua)
- Feijão
- Guarnição (acompanhamento) isolada ou em acompanhamento com carne ou como salada
- Suco ou fruta natural sem açúcar

PRIMEIRA SEMANA			
DIA 01	DIA 02	DIA 03	DIA 04
- 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 - FRUTA PICADA OU 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 FRUTA PICADA OU 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, AGRÃO E TOMATE FRUTA PICADA OU 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 E TOMATE FRUTA PICADA OU SUCO INTEGRAL DE UVA OU NATURAL DA ÉPOCA SEM AÇÚCAR
SEGUNDA SEMANA			
DIA 01	DIA 02	DIA 03	DIA 04
- ARROZ - FEIJÃO - FRANGO GRELHADO EM TIRAS - NHOQUE DE COLHER AO MOLHO DE TOMATE - SALADA DE CHUCHU - SALADA DE CENOURA RALADA FRUTA PICADA OU SUCO INTEGRAL DE UVA OU NATURAL DA ÉPOCA SEM AÇÚCAR	- ARROZ - FEIJÃO - CARNE MOÍDA REFOGADA COM LEGUMES - AIPIM COZIDO - SALADA DE BRÓCOLIS - PEPINO FRUTA PICADA OU SUCO INTEGRAL DE UVA OU NATURAL DA ÉPOCA SEM AÇÚCAR	- ARROZ - VIRADO DE FEIJÃO - STROGONOFÉ SUÍNO ADAPTADO (COM REQUEIJÃO) - BATATA CORADA (AO FORNO) - SALADA DE VAGEM - SALADA DE ALFACE FRUTA PICADA OU 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 FRUTA PICADA OU SUCO INTEGRAL DE UVA OU NATURAL DA ÉPOCA SEM AÇÚCAR
TERCEIRA SEMANA			
DIA 01	DIA 02	DIA 03	DIA 04
- ARROZ - FEIJÃO - FRANGO XADREZ (CEBOLA, PIMENTÃO VERDE, VERMELHO E AMARELO) - BOLINHO DE ESPINAFRE ASSADO - SALADA DE REPOLHO ROXO CENOURA RALADOS FRUTA PICADA OU SUCO INTEGRAL DE UVA OU NATURAL DA ÉPOCA SEM AÇÚCAR	- ARROZ - FEIJÃO - CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE - MACARRÃO - SALADA DE ACELGA - BETERRABA COZIDA FRUTA PICADA OU 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 FRUTA PICADA OU SUCO INTEGRAL DE UVA OU NATURAL DA ÉPOCA SEM AÇÚCAR	- ARROZ - FEIJÃO - QUIBE ASSADO DE CARNE MOÍDA OU DE PEIXE - AIPIM SAUTEÉ (COZIDO REFOGADO NA MANTEIGA COM CEBOLA, ALHO, TOMATE E CHEIRO VERDE) - SALADA DE TIPILE (ALFACE, TOMATE, PEPINO) FRUTA PICADA OU SUCO INTEGRAL DE UVA OU NATURAL DA ÉPOCA SEM AÇÚCAR
QUARTA SEMANA			
DIA 01	DIA 02	DIA 03	DIA 04
- ARROZ - FEIJÃO - FRANGO ASSADO - FAROFA DE LEGUMES COM MOELA - REPOLHO VERDE REFOGADO - CENOURA COZIDA FRUTA PICADA OU 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 FRUTA PICADA OU 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 FRUTA PICADA OU 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 FRUTA PICADA OU SUCO INTEGRAL DE UVA OU NATURAL DA ÉPOCA SEM AÇÚCAR
QUINTA SEMANA			
DIA 01	DIA 02	DIA 03	DIA 04
- ARROZ - FEIJÃO - FRANGO AO MOLHO - PURÊ DE BATATA COM CENOURA - SALADA DE PEPINO - SALADA MIX DE REPOLHO ROXO COM VERDE PICADO FRUTA PICADA OU SUCO INTEGRAL DE UVA OU NATURAL DA ÉPOCA SEM AÇÚCAR	- ARROZ - FEIJÃO - BOLINHO DE CARNE MOÍDA AO MOLHO - BATATA SALSA COZIDA - SALADA DE GRÃO DE BICO COM CEBOLA, ATUM, AZEITE, VINAGRE, SAL, TEMP. VERDE - BRÓCOLIS FRUTA PICADA OU 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 FRUTA PICADA OU SUCO INTEGRAL DE UVA OU NATURAL DA ÉPOCA SEM AÇÚCAR	- ARROZ - FEIJÃO - ESCONDIDINHO DE PEIXE - SALADA CENOURA COZIDA - REPOLHO VERDE E ROXO PICADINHO FRUTA PICADA OU SUCO INTEGRAL DE UVA OU NATURAL DA ÉPOCA SEM AÇÚCAR

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