



## CARDÁPIO ESCOLAR ALMOÇO – 2025

(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 <b>- BIFE A ROLE DE PEITO DE FRANGO (RECHEADO COM PIMENTÃO, CENOURA) COZIDO AO MOLHO DE TOMATE,</b> <b>- BATATA DOCE COZIDA COM ERVAS E ESPECIARIAS</b> - REPOLHO VERDE PICADO - CENOURA COZIDA <b>- FRUTA PICADA OU SUCO INTEGRAL DE UVA OU NATURAL DA ÉPOCA SEM AÇÚCAR</b>	- ARROZ - FEIJÃO <b>- VACA ATOLADA (CARNE BOVINA COM AIPIM, TOMATE, PIMENTÃO, CHEIRO VERDE, ALHO, CEBOLA, ETC)</b> - SALADA DE ACELGA <b>- SALADA DE BETERRABA COZIDA</b> <b>FRUTA PICADA OU SUCO INTEGRAL DE UVA OU NATURAL DA ÉPOCA SEM AÇÚCAR</b>	- ARROZ - FEIJÃO <b>- CARNE SUÍNA ASSADA</b> <b>- FAROFA DE BANANA</b> <b>- SALADA DE COUVE FLOR</b> <b>- SALADA DE ALFACE, MIX, AGRÃO E TOMATE</b> <b>FRUTA PICADA OU SUCO INTEGRAL DE UVA OU NATURAL DA ÉPOCA SEM AÇÚCAR</b>	- ARROZ - FEIJÃO <b>- FRANGO ASSADO COM TEMPEROS</b> - CEBOLA ASSADA - CENOURA ASSADA - ABOBRINHA ASSADA (JUNTOS COM A CARNE) <b>- SALADA DE BROCOLIS E TOMATE</b> <b>FRUTA PICADA OU SUCO INTEGRAL DE UVA OU NATURAL DA ÉPOCA SEM AÇÚCAR</b>
SEGUNDA SEMANA			
DIA 01	DIA 02	DIA 03	DIA 04
- ARROZ - FEIJÃO <b>- FRANGO GRELHADO EM TIRAS</b> <b>- NHOQUE DE COLHER AO MOLHO DE TOMATE</b> - SALADA DE CHUCHU <b>- SALADA DE CENOURA RALADA</b> <b>FRUTA PICADA OU SUCO INTEGRAL DE UVA OU NATURAL DA ÉPOCA SEM AÇÚCAR</b>	- ARROZ - FEIJÃO <b>- CARNE MOÍDA REFOGADA COM LEGUMES</b> - AIPIM COZIDO <b>- SALADA DE BRÓCOLIS</b> - PEPINO <b>FRUTA PICADA OU SUCO INTEGRAL DE UVA OU NATURAL DA ÉPOCA SEM AÇÚCAR</b>	- ARROZ - VIRADO DE FEIJÃO <b>- STROGONOFFE SUÍNO ADAPTADO (COM REQUEIJÃO)</b> <b>- BATATA CORADA (AO FORNO)</b> - SALADA DE VAGEM - SALADA DE ALFACE <b>FRUTA PICADA OU SUCO INTEGRAL DE UVA OU NATURAL DA ÉPOCA SEM AÇÚCAR</b>	- ARROZ - FEIJÃO <b>- FRANGO COM MIUDOS AO MOLHO (SOBRECOXA, FÍGADO E MOELA, TOMATE, MILHO, ERVILHA, CENOURA, PIMENTÃO AO MOLHO)</b> <b>- MIX DE BATATAS TUBÉRCULOS COZIDOS (BATATA SALSA, BATATA DOCE, BATATA INGELSA, AIPIM COZIDOS E REFOGADOS NA MANTEIGA)</b> <b>- SALADA DE PEPINO</b> <b>- SALADA DE BETERRABA COZIDA</b> <b>FRUTA PICADA OU SUCO INTEGRAL DE UVA OU NATURAL DA ÉPOCA SEM AÇÚCAR</b>
TERCEIRA SEMANA			
DIA 01	DIA 02	DIA 03	DIA 04
- ARROZ - FEIJÃO <b>- FRANGO XADREZ (CEBOLA, PIMENTÃO VERDE, VERMELHO E AMARELO)</b> <b>- BOLINHO DE ESPINAFRE ASSADO</b> - SALADA DE REPOLHO ROXO CENOURA RALADOS <b>FRUTA PICADA OU SUCO INTEGRAL DE UVA OU NATURAL DA ÉPOCA SEM AÇÚCAR</b>	- ARROZ - FEIJÃO <b>- CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE</b> <b>- MACARRÃO</b> - SALADA DE ACELGA - BETERRABA COZIDA <b>FRUTA PICADA OU SUCO INTEGRAL DE UVA OU NATURAL DA ÉPOCA SEM AÇÚCAR</b>	- ARROZ <b>- LENTILHA COZIDA COMO FEIJÃO</b> <b>- CARNE SUÍNA ASSADA COM BATATA DOCE</b> - ALFACE MIX, RÚCULA E TOMATE - CHUCHU COZIDO <b>FRUTA PICADA OU SUCO INTEGRAL DE UVA OU NATURAL DA ÉPOCA SEM AÇÚCAR</b>	- ARROZ - FEIJÃO <b>- QUIBE ASSADO DE CARNE MOÍDA OU DE PEIXE</b> <b>- AIPIM SAUTEÉ (COZIDO REFOGADO NA MANTEIGA COM CEBOLA, ALHO, TOMATE E CHEIRO VERDE)</b> <b>- SALADA DE TIPILE (ALFACE, TOMATE, PEPINO)</b> <b>FRUTA PICADA OU SUCO INTEGRAL DE UVA OU NATURAL DA ÉPOCA SEM AÇÚCAR</b>
QUARTA SEMANA			
DIA 01	DIA 02	DIA 03	DIA 04
- ARROZ - FEIJÃO <b>- FRANGO ASSADO</b> <b>- FAROFA DE LEGUMES COM MOELA</b> <b>- REPOLHO VERDE REFOGADO</b> - CENOURA COZIDA <b>FRUTA PICADA OU SUCO INTEGRAL DE UVA OU NATURAL DA ÉPOCA SEM AÇÚCAR</b>	- ARROZ - FEIJÃO <b>- CARNE BOVINA REFOGADA</b> <b>- BATATA DOCE ASSADA</b> <b>- ABOBRINHA REFOGADA</b> <b>- SALADA DE BETERRABA RALADA COM NABO RALADO</b> <b>FRUTA PICADA OU SUCO INTEGRAL DE UVA OU NATURAL DA ÉPOCA SEM AÇÚCAR</b>	- ARROZ - FEIJÃO <b>- CARNE SUÍNA REFOGADA COM ABOBRINHA E CENOURA</b> <b>- SALADA DE BATATA COM OVOS</b> <b>- SALADA ALFACE, TOMATE</b> <b>FRUTA PICADA OU SUCO INTEGRAL DE UVA OU NATURAL DA ÉPOCA SEM AÇÚCAR</b>	- ARROZ - FEIJÃO <b>- ROCAMBOLE DE CARNE MOÍDA (RECHEADO COM QUEIJO E OVOS</b> <b>- SOUFLÉ DE LEGUMES (CHUCHU, ABOBRINHA, CENOURA)</b> <b>- SALADA DE COUVE FLOR</b> <b>FRUTA PICADA OU SUCO INTEGRAL DE UVA OU NATURAL DA ÉPOCA SEM AÇÚCAR</b>
QUINTA SEMANA			
DIA 01	DIA 02	DIA 03	DIA 04
- ARROZ - FEIJÃO <b>- FRANGO AO MOLHO</b> <b>- PURÊ DE BATATA COM CENOURA</b> - SALADA DE PEPINO <b>- SALADA MIX DE REPOLHO ROXO COM VERDE PICADO</b> <b>FRUTA PICADA OU SUCO INTEGRAL DE UVA OU NATURAL DA ÉPOCA SEM AÇÚCAR</b>	- ARROZ - FEIJÃO <b>- BOLINHO DE CARNE MOÍDA AO MOLHO</b> <b>- BATATA SALSA COZIDA</b> <b>- SALADA DE GRÃO DE BICO COM CEBOLA, ATUM, AZEITE, VINAGRE, SAL, TEMP. VERDE</b> - BRÓCOLIS <b>FRUTA PICADA OU SUCO INTEGRAL DE UVA OU NATURAL DA ÉPOCA SEM AÇÚCAR</b>	- ARROZ - FEIJÃO <b>- CARNE DE PORCO REFOGADA COM TOMATE, CHEIRO VERDE, ALHO, CEBOLA COZIDA COM QUIRERA</b> <b>- COUVE REFOGADA</b> <b>- SALADA DE ALFACE, TOMATE</b> <b>FRUTA PICADA OU SUCO INTEGRAL DE UVA OU NATURAL DA ÉPOCA SEM AÇÚCAR</b>	- ARROZ - FEIJÃO <b>- ESCONDIDINHO DE PEIXE</b> <b>- SALADA CENOURA COZIDA</b> <b>- REPOLHO VERDE E ROXO PICADINHO</b> <b>FRUTA PICADA OU SUCO INTEGRAL DE UVA OU NATURAL DA ÉPOCA SEM AÇÚCAR</b>

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.