

CARDÁPIO ESCOLAR FUNDAMENTAL INDÍGENA

	TODA SEMANA	1ª SEMANA	2ª SEMANA	3ª SEMANA	4ª SEMANA
DIA	DESJEJUM (06:45h) LANCHE (12:45h)	ALMOÇO (09:20h) JANTAR (15:30h)	ALMOÇO (09:30h) JANTAR (15:30h)	ALMOÇO (09:30h) JANTAR (15:30h)	ALMOÇO (09:30h) JANTAR (15:30h)
2ª Feira	Mingau de Tapioca	*Arroz *Feijão *Ovos Mexidos *Salada de Repolho	*Arroz *Feijão *Moqueca de Ovos com tomate *Salada de pepino	*Arroz *Feijão *Omelete com tomate e temperos *Salada de Cenoura palito	*Arroz *Feijão *Omelete de forno (ovos, tomate e cenoura) *Salada de Repolho
3ª Feira	Café com leite e Bolo de fubá	*Arroz *Feijão *Isclas Suína com Abóbora	*Arroz *Feijão *Isca de Carne Suína com inhame	*Macarrão Espaguete ao alho e óleo *Feijão *Carne Suína refogada com Batata	*Arroz *Feijão *Frango Ensopado com batata *Farofa de Cebola
4ª Feira	Mingau de Aveia	*Arroz *Feijão *Polenta * Isca de Frango ensopado com batata * Sobremesa: Banana Prata	*Macarrão Espaguete ao alho e óleo *Feijão *Frango em cubos com cenoura *Salada de Alface * Sobremesa: Goiaba	*Arroz *Feijoada (feijão, carne suína e linguiça) *Salada de Couve * Sobremesa: Laranja	*Arroz *Caldo Verde (aipim, carne suína em cubos, linguiçinha calabresa e couve) * Sobremesa: Maçã
5ª Feira	Bolo de chocolate com cacau em pó e Suco de Caju	*Arroz *Feijão Tropeiro (feijão, carne suína, ovos, couve, banana da terra e farinha) *Salada de tomate	*Arroz *Feijão *Isclas suínas acebolada *Salada de Vagem Cozida	*Pão com molho de frango desfiado (carne de frango com cenoura) *Suco de Goiaba	*Arroz *Feijão tropeiro (feijão, carne suína, ovos, couve, banana da terra e farinha) *Salada Tomate
6ª Feira	Arroz Doce com coco	*Arroz *Feijão *Strogonoff de frango (frango picado, milho verde, tomate, cebola e creme de leite) * Sobremesa: Maçã	*Arroz *Escondidinho de frango (purê de batata, molho branco – leite e amido de milho – e frango desfiado com cenoura) * Sobremesa: Melancia	*Arroz *Feijão *Polenta *Carne Suína com cubos de abóbora *Salada de tomate * Sobremesa: Melancia	*Arroz *Salpicão (frango desfiado, cenoura ralada, vagem, milho verde, uva passa, creme de leite/requeijão caseiro) * Sobremesa: Laranja

Cardápio sujeito a alterações.

CAROLINE CUNHA PELUCHI

Nutricionista

CRN - 15100919