

CARDÁPIO ALMOÇO 2024

SEMANA 2
FUNDAMENTAL/MÉDIO

Responsável pelo cardápio:

Bárbara Godoi

Nutricionista - CRN 19164

SETEMBRO

SEGUNDA TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

Prato principal e acompanhamentos:

1. Frango à parmegiana;
2. Carne de churrasco;
3. Cubos de frango grelhado;
4. Arroz colorido;
5. Feijão preto;
6. Purê de batata;
7. Batata palito ao forno;
8. Brócolis refogado;
9. Salada (alface, tomate, pepino, manga, beterraba e cenoura ralada).

Prato principal e acompanhamentos:

1. Costela suína ao forno;
2. Pastelão;
3. Frango grelhado em cubos;
4. Macarrão;
5. Arroz com cenoura;
6. Feijão mulatinho;
7. Purê de batata;
8. Batata palito no forno;
9. Legumes variados (cenoura, chuchu, beterraba e vagem).

batata-frita
*para o ensino médio

Prato principal e acompanhamentos:

1. Coxa com sobre coxa desfiada;
2. Carne de sol;
3. Cubos de frango grelhado;
4. Arroz com brócolis;
5. Feijão macassar;
6. Purê de batata;
7. Macaxeita grelhada ao forno;
8. Farofa de cuscuz;
9. Vinagrete.

Prato principal e acompanhamentos:

1. Macarronada nutritiva;
2. Coxinhas de asa no forno;
3. Arroz colorido;
4. Feijão preto;
5. Macarrão;
6. Purê de batata;
7. Batata palito ao forno;
8. Salada primavera (alface crespa, alface americana, tomate cereja, milho e manga).

batata-frita
*para o ensino médio

Prato principal e acompanhamentos:

1. Estrogonofe de frango;
2. Croquete de carne;
3. Cubos de frango grelhado;
4. Arroz branco;
5. Feijão mulatinho;
6. Purê de batata;
7. Batata-palha;
8. Farofinha;
9. Macarrão;
10. Salada tropical (rúcula, acelga, abacaxi e tomate).



CARDÁPIO ALMOÇO 2024

SEMANA 3 FUNDAMENTAL/MÉDIO

Responsável pelo cardápio:
Bárbara Godoi
Nutricionista - CRN 19164

SETEMBRO

SEGUNDA TERÇA QUARTA QUINTA SEXTA

Prato principal e acompanhamentos:

1. Fricasse;
2. Cupim ao forno;
3. Frango grelhado em cubos;
4. Arroz primavera;
5. Feijão preto;
6. Purê de batata;
7. Batata palito no forno
8. Salada (alface, tomate, pepino, beterraba e cenoura raladas e manga picada).

Prato principal e acompanhamentos:

1. Carne ao molho madeira;
2. Peito de frango grelhado;
3. Arroz amarelinho;
4. Feijão mulatinho;
5. Macarrão;
6. Purê de batata;
7. Batata palito ao forno;
8. Salada crua (alface, tomate cereja, abacaxi, pepino).

batata-frita
*para o ensino médio

Prato principal e acompanhamentos:

1. Feijoada (*light*);
2. Frango á doré;
3. Frango grelhado em cubos;
4. Arroz colorido;
5. Purê de batata;
6. Macarrão;
7. Batata palito no forno;
8. Salada de couve refogado.
9. Vinagrete

Prato principal e acompanhamentos:

1. Costela suína;
2. Panqueca com carne moída;
3. Arroz com brócolis;
4. Feijão mulatinho;
5. Macarrão;
6. Batata palito ao forno;
7. Legumes sauté;
8. Purê de batata;

batata-frita
*para o ensino médio

Prato principal e acompanhamentos:

1. Carne desfiada;
2. Lasanha de frango ao molho branco;
3. Frango grelhado em cubos;
4. Arroz branco;
5. Macarrão;
6. Feijão preto;
7. Purê de batata;
8. Batata palito no forno
9. Farofa;
10. Salada primavera (alface cresa, alface americana, tomate cereja, milho e manga).



CARDÁPIO ALMOÇO 2024

SEMANA 4 FUNDAMENTAL/MÉDIO

Responsável pelo cardápio:
Bárbara Godoi
Nutricionista - CRN 19164

SETEMBRO

SEGUNDA TERÇA QUARTA QUINTA SEXTA

Prato principal e acompanhamentos:

1. Arrumadinho (feijão macassar + carne de sol);
2. Coxinhas de asa no forno;
3. Cubos de frango grelhado;
4. Arroz branco;
5. Purê de batata;
6. Macarrão;
7. Macaxeira grelhada;
8. Vinagrete.

Prato principal e acompanhamentos:

1. Pastelão de frango;
2. Tiras de frango empanadas;
3. Arroz amarelinho;
4. Feijão mulatinho;
5. Purê de batata;
6. Batata palito ao forno;
7. Macarrão;
8. Salada verão (alface, tomate e pepino e mix de frutas).

batata-frita
*para o ensino médio

Prato principal e acompanhamentos:

1. Frango à parmegiana;
2. Bife acebolado;
3. Cubos de frango grelhado;
4. Arroz colorido;
5. Macarrão;
6. Feijão preto;
7. Purê de batata;
8. Batata palito ao forno;
9. Legumes refogados (batata, cenoura, brócolis e chuchu).

Prato principal e acompanhamentos:

1. Escondidinho de carne de sol;
2. Coxa e sobrecoxa crocante;
3. Arroz birô-birô;
4. Feijão mulatinho;
5. Batata palito ao forno;
6. Purê de batata;
7. Farofa de cuzcuz;
8. Macarrão.
9. Vinagrete

batata-frita
*para o ensino médio

Prato principal e acompanhamentos:

1. Frango á dore;
2. Estrogonofe de carne;
3. Cubos de frango grelhado;
4. Arroz com brócolis;
5. Feijão preto;
6. Macarrão;
7. Purê de batata;
8. Batata palha;
9. Mix de folhas (alface, acelga, tomate cereja, abacaxi e ovo de codorna).



CARDÁPIO ALMOÇO 2024

SEMANA 1 FUNDAMENTAL/MÉDIO

Responsável pelo cardápio:

Bárbara Godoi

Nutricionista - CRN 19164

SETEMBRO

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

Prato principal e acompanhamentos:

1. Frango à milanesa;
2. Lasanha de carne moída;
3. Cubos de frango;
4. Feijão preto;
5. Arroz colorido;
6. Macarrão ao molho;
7. Batata palito ao forno;
8. Purê de batata;
9. Salada tropical (alface, tomate, pepino, beterraba e cenoura ralada, manga e ovo de codorna).

Prato principal e acompanhamentos:

1. Carne de sol;
2. Asinha de frango crocante;
3. Frango grelhado;
4. Arroz branco;
5. Feijão macassar;
6. Macarrão;
7. Purê de batata;
8. Farofa de cuzcuz;
9. Batata palito ao forno;
10. Vinagrete.

batata-frita
*para o ensino médio

Prato principal e acompanhamentos:

1. Cupim ao forno;
2. Coxas de frango ao forno;
3. Arroz com cenoura ralada;
4. Feijão preto;
5. Macarrão ao molho;
6. Purê de batata;
7. Farofa;
8. Batata palito ao forno;
9. Legumes refogados (cenoura, beterraba, chuchu e brócolis).

Prato principal e acompanhamentos:

1. Panqueca recheada;
2. Fricassé;
3. Arroz com brócolis;
4. Feijão mulatinho;
5. Macarrão;
6. Purê de batata;
7. Farofinha nutritiva;
8. Batata palito ao forno;
9. Salada crua (alface, pepino, tomate cereja e milho).

batata-frita
*para o ensino médio

Prato principal e acompanhamentos:

1. Cozido de carne;
2. Tiras de frango empanadas;
3. Cubos de frango grelhado.
4. Arroz amarelinho;
5. Feijão preto;
6. Macarrão;
7. Batata-palito no forno;
8. Pirão nutritivo (farinha de aveia);
9. Legumes do cozido (batata, cenoura, chuchu e jerijum).

