



ESCOLA NATUREZA - Cardápio de Abril / 2024

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª feira	6ª feira
01 EMENDA	02 FERIADO	03 Desjejum: Suco Fruta / Biscoito de leite Almoço / Jantar: Pepino / Tomate Arroz/ Feijão preto Íscas de carne Couve / Farofa Fruta Lanche: Suco Fruta /Biscoito de polvilho	04 Desjejum: Suco Fruta /Minipão com patê de ricota Almoço/Jantar: Repolho / Cenoura Arroz / Feijão Frango desfiado Macarrão ao sugo Fruta Lanche: Suco Fruta/ Bolo simples	05 Desjejum: Suco Fruta / Bolo simples Almoço / Jantar: Mista verde / Milho (grãos) Peixe assado com ovos, azeitona e batata Fruta Lanche: Suco Fruta/ Pipoca
08 Desjejum: Suco Fruta / Biscoito de maisena Almoço / Jantar: Acelga / Pepino c/ cenoura Arroz / Feijão Íscas de frango à milanesa Creme de milho Fruta Lanche: Suco Fruta / Biscoito de polvilho	09 Desjejum: Leite frio c/ chocolate em pó Fruta/ Pão na chapa Almoço / Jantar: Agrião / Tomate Arroz / Feijão Carne louca Couve refogada Fruta Lanche: Suco Fruta / Torta salgada	10 Desjejum: Suco Fruta / Milho debulhado Almoço / Jantar: Alface/ Abobrinha Arroz / Feijão Ovos mexidos Cenoura com chuchu Fruta Lanche: Leite frio c/ chocolate em pó Fruta / Biscoito de maisena	11 Desjejum: Vitamina de frutas Biscoito de polvilho Almoço / Jantar: Alface / Pepino Arroz / Feijão Íscas de frango grelhadas Penne ao sugo Fruta Lanche: Suco Fruta / Rosquinhas	12 Desjejum: Suco Fruta/ Biscoito de polvilho Almoço / Jantar: Abóbora / Tomate Arroz / Feijão Peixe à dorê Pirão Fruta Lanche: Suco Fruta/ Biscoito integral

<p>15 Desjejum: Leite frio c/ chocolate em pó Fruta / Bisnaga de leite com requeijão</p> <p>Almoço / Jantar: Repolho / Tomate Arroz / Feijão Picadinho com legumes Fruta</p> <p>Lanche: Vitamina de frutas Biscoito de polvilho</p>	<p>16 Desjejum: Suco Fruta / Torta salgada</p> <p>Almoço / Jantar: Alface / Batata doce Arroz / Feijão Frango desfiado Tempurá Fruta</p> <p>Lanche: Suco Fruta / Milho (espiga)</p>	<p>17 Desjejum: Suco Fruta / Torradinha com azeite e orégano</p> <p>Almoço / Jantar: Pepino / Tomate Arroz Feijão preto com carne Couve refogada Fruta</p> <p>Lanche: Chá de camomila Fruta / Rosquinhas</p>	<p>18 Desjejum: Leite c/ chocolate em pó Fruta / Rosquinhas</p> <p>Almoço / Jantar: Repolho / Cenoura Arroz / Feijão Cubinhos de carne Batata corada Fruta</p> <p>Lanche: Suco Fruta / Biscoito de polvilho</p>	<p>19 Desjejum: Leite frio com chocolate em pó Fruta / Biscoito integral</p> <p>Almoço / Jantar: Alface / Tomate Arroz / Feijão Torta de atum (tomate, azeitona, milho, ervilha) Cenoura com vagem Fruta</p> <p>Lanche: Suco Fruta/ Pipoca</p>
<p>22 Desjejum: Suco Salada de frutas / Biscoito</p> <p>Almoço / Jantar: Acelga/ Beterraba cozida Arroz / Feijão Bife de panela Chuchu com ovos Fruta</p> <p>Lanche: Leite batido com iogurte natural Fruta / Biscoito maisena</p>	<p>23 Desjejum: Chá de camomila Fruta / Bolo simples</p> <p>Almoço / Jantar: Alface / Cenoura Arroz / Feijão Escondidinho de frango Fruta</p> <p>Lanche: Suco Fruta / Biscoito de polvilho</p>	<p>24 Desjejum: Leite batido com iogurte natural Fruta / Biscoito maisena</p> <p>Almoço / Jantar: Repolho / Tomate Arroz / Feijão Strogonoff de carne Batata corada Fruta</p> <p>Lanche: Suco Fruta / Bisnaga c/ requeijão</p>	<p>25 Desjejum: Suco Fruta / Biscoito de leite</p> <p>Almoço / Jantar: Mix verde / Tomate Carne moída Macarrão com brócolis Fruta</p> <p>Lanche: Suco Salada de frutas / Biscoito</p>	<p>26 Desjejum: Suco Fruta / Rosquinhas</p> <p>Almoço / Jantar: Alface / Pepino Arroz / Feijão Cubinhos de peixe no fubá Seleta de legumes Fruta</p> <p>Lanche: Suco Fruta / Torta salgada</p>

OBS: Cardápio sujeito a alterações / Sucos e chá naturais.

Nutric. Roberta M. Ribeiro CRN-3 8338