



**PRIMA**  
Refeições escolares

# CARDÁPIO MÊS DE SETEMBRO / 2017

## ALMOÇO



	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
01/09	—	—	—	—	Strogonoff de carne Batata chipps Cenoura sauté  <b>Saladas:</b> Mista/ alface americana
04 - 06	Filé de frango com molho ferrugem Macarrão na manteiga com queijo Legumes  <b>Saladas:</b> Alface mista/ tomate/ beterraba	Bife de panela com molho de tomate Bolinho de arroz Chuchu com milho  <b>Saladas:</b> Rúcula/ tomate/couve flor	Peixe à milanesa Purê misto (batata salsa e batata ) Brócolis refogado  <b>Saladas:</b> Alface/ beterraba/ pepino com tomate	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO</b>
11 - 15 [Cardápio Turco]	Frango grelhado Ovo na chapa Farofa de cenoura  <b>Saladas:</b> Rúcula com agrião/ beterraba	Polpetone Talharim com molho rose Couve flor sauté  <b>Saladas:</b> Tomate/ alface mista	Frango Teriaki Yakissoba Vagem com tomate  <b>Saladas:</b> Tomate com moyashi/ alface americana	Filé de peixe a Romana Risoto de espinafre Repolho com cenoura refogado  <b>Saladas:</b> Beterraba/ alface com acelga	Kebab Lentilha Moussaka de batata  <b>Saladas:</b> Tomate e pepino/ verde/ cenoura
18 - 22	Filé de frango a milanesa Polenta com molho pomodoro Couve flor com brócolis refogado  <b>Saladas:</b> Beterraba/ alface	Carne em cubos Gravatinha a Marguerita Farofa de couve  <b>Saladas:</b> Verde/ tomate/ ovos	Sobrecoxa assada Farofa de legumes Chuchu refogada  <b>Saladas:</b> Alface/ cenoura ralada/ tomate	Linguiça de frango assada Espaguete a bolonhesa Vagem com cenoura na manteiga  <b>Saladas:</b> Beterraba em cubos/ brócolis	Tirinhas de peixe Batata de forno Abobrinha colorida  <b>Saladas:</b> Tomate/ alface americana
25 - 29	Carne de panela com batata Brócolis sauté Farofa colorida  <b>Saladas:</b> Alface com rúcula / tomate com azeitonas	Moida a primavera Lazanha de queijo ao sugo Vagem com batata salsa refogada  <b>Saladas:</b> Alface americana/ beterraba em cubos	Iscas de frango cremosa Purê Couve flor  <b>Saladas:</b> Ervilha e cenoura/ tomate com ovos	Bife rolê Nhoque com molho Alfredo Berinjela a pizzaiolo  <b>Saladas:</b> Cenoura ralada/ alface americana	Frango assado Polenta palito Legumes gratinado  <b>Saladas:</b> Batata bolinha/ tomate e pepino

Obs: Todos os dias serão servidos arroz branco e/ou arroz integral e feijão (variando feijão preto e carioca). Após a refeição fica a disposição do educando o consumo de suco.



Naroli Isabela de Lima - Nutricionista  
CRN 3994/ 8ª região