

CARDÁPIO DA Alimentação Escolar

EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR E ENSINO FUNDAMENTAL - SEM LACTOSE



Segunda

Café da Manhã

Leite sem lactose com cacau, biscoito polvilho e Fruta.

Almoço

Arroz, Feijão, Carne moída ao molho; Angu Molinho, Cenoura com Vagem e Suco.

Lanche da Tarde

Leite sem lactose com cacau, biscoito polvilho e Fruta.

Jantar

Arroz, Feijão, Carne moída ao molho; Angu Molinho, Cenoura com Vagem e Suco.

Terça

Café da Manhã

Suco, Mandioca cozido e Fruta.

Almoço

Arroz, Feijão, Coxa e Sobrecoxa desfiada; Canjiquinha, Pepino com Tomate, Suco

Lanche da Tarde

Suco, Mandioca cozido e Fruta.

Jantar

Arroz, Feijão, Coxa e Sobrecoxa desfiada; Canjiquinha, Pepino com Tomate, Suco

Quarta

Café da Manhã

Vitamina de Frutas sem lactose e Biscoito Água e Sal sem lactose

Almoço

Arroz, Feijão, Pernil cozido, Farofa de cenoura Salada de alface com tomate; Suco.

Lanche da Tarde

Vitamina de Frutas sem lactose e Biscoito Água e Sal sem lactose

Jantar

Arroz, Feijão, Pernil cozido, Farofa de cenoura Salada de alface com tomate; Suco.

Quinta

Café da Manhã

Suco, Milho cozido e Fruta

Almoço

Arroz, Feijão, Peito de Frango ao molho; Creme de Aipim com leite sem lactose; Seleta de Legumes e Suco.

Lanche da Tarde

Suco, Milho cozido e Fruta

Jantar

Arroz, Feijão, Peito de Frango ao molho; Creme de Aipim com leite sem lactose; Seleta de Legumes e Suco.

Sexta

Café da Manhã

Iogurte, Biscoito Maisena sem lactose e Fruta.

Almoço

Arroz, Feijão, Paleta ensopada, Seleta de Legumes, Alface e Beterraba e Suco.

Lanche da Tarde

Iogurte, Biscoito Maisena sem lactose e Fruta.

Jantar

Arroz, Feijão, Paleta ensopada, Seleta de Legumes, Alface e Beterraba e Suco.

* Cardápio sujeito a alterações de acordo com a pontualidade na entrega de nossos fornecedores, sazonalidade das frutas, verduras e legumes.
** Caso isso ocorra, utilizar a Lista de Substituições



PREFEITURA DE
ALEGRE
www.alegre.es.gov.br



Secretaria Executiva da Educação

CARDÁPIO DA Alimentação Escolar

LISTA DE SUBSTITUIÇÃO



FRUTAS

Abacate, abacaxi, banana, goiaba, laranja, maçã, melancia, mexerica, manga, pera e uva.

GUARNIÇÕES

Abobrinha refogada, abobora refogada, batata doce cozida, batata ensopada, batata saute, batata doce saute, brócolis refogado, canjiquinha, chuchu refogado, couve flor refogado, farofa de banana, farofa de cenoura, mandioca ensopada, palmito refogado, polenta, purê de abobora, purê de batata, purê de batata com cenoura, purê de batata com beterraba, purê de batata doce, purê de mandioca, quiabo refogado, repolho refogado.

CAFÉ DA MANHÃ E LANCHES

Batata doce cozida, Biscoito água e sal, biscoito maisena, biscoito polvilho, bolo de banana, bolo de cacau, bolo de coco, bolo de cenoura, bolo de laranja, bolo de beterraba, bolo simples, pão com manteiga, pão com ovo, pão com carne moída, pão com frango desfiado, pão com pernil desfiado, pão com paleta desfiada, escondidinho de carne, escondidinho de frango, escondidinho de pernil, milho cozido, mandioca cozida, quibe assado, empadão de frango, empadão de carne, empadão de legumes com ricota, panqueca de carne, panqueca de frango, panqueca de pernil, panqueca de ricota, omelete de forno, cachorro quente, sanduiche natural.

LATÍCIOS E DERIVADOS

Leite com cacau, iogurte de morango, iogurte de coco, mingau de aveia, mingau de maisena, mingau de leite.

SALADAS

Abobora cozida, alface, beterraba cozida, beterraba ralada, cenoura cozida, cenoura ralada, chuchu cozido, couve crua, legumes cozidos, palmito cozido, pepino, repolho cru e tomate.

SUCO

Suco de abacaxi, suco de acerola, suco de caju, suco de goiaba, suco de laranja, suco de manga, suco de melancia, suco de limão.

VITAMINAS

Vitamina de abacate, vitamina de banana, vitamina de banana com maçã, vitamina de goiaba, vitamina de maçã, vitamina de pera, vitamina de manga.

PROTEÍNAS

Carne moída, coxa e sobrecoxa de frango assada, coxa e sobrecoxa de frango ensopada, escondidinho de carne moída, escondidinho de frango, filé de tilapia ensopado, filé de tilapia frito, isca bovina, músculo cozido, músculo ensopado, omelete, ovo cozido, ovo mexido, peito de frango assado, peito de frango desfiado, pernil suíno assado, pernil suíno ensopado.

** Os lanches da tarde, podem ser substituídos por sopas e caldos em dias frios: sopa de legumes com carne, caldo verde, caldo de pinto, sopa de feijão, creme de mandioca com carne, creme de abobora com carne, etc.

* Cardápio sujeito a alterações de acordo com a pontualidade na entrega de nossos fornecedores, sazonalidade das frutas, verduras e legumes.

** Caso isso ocorra, utilizar a Lista de Substituições



PREFEITURA DE
ALEGRE
www.alegre.es.gov.br

