

## ALMOÇO CENTRO PEDAGOGICO – AGOSTO DE 2025

	LANCHE MANHÃ		SALADA		ACOMPANHAMENTO		PRATO PRINCIPAL	VEGETARIANO	GUARNIÇÃO	LANCHE DA TARDE
01 - sex										
02 - sab										
03 - dom										
04 - seg	PAO FRANCES C/ MANTEIGA	ACHOCOLATADO	Alface Crespa	Cenoura Ralada	Arroz Branco	Feijão Cariquinha	Bife de Panela	Cassoulet Vegetariano	Penne ao Manjeriçao	Melancia
05 - ter	BISCOITO MAIZENA/MAÇA	Suco de Goiaba	Alface com Agrião	Beterraba Cozida	Arroz Branco	Feijão Cariquinha	Isca de Frango Colorida	Bolinho de Grão de Bico	Abobrinha à Napolitana	Melão
06 - quar	PAO DOCE	QUEIMADINHA	Almeirão com Cebola	Repolho com Abacaxi Temperado	Arroz Branco	Feijão Cariquinha	Carne Moida à Bolonhesa	Ratatule	Angu com Quiabo	Maçã
07 - quin	Pão de Sal com Queijo	Café com Leite	Alface com Alface Roxa	Pepino com Couve-flor	Arroz Branco	Feijão Cariquinha	Isclas Frango a Milanesa	Quibe de Cenoura	Purê Batatas	Banana Nanica
08 - sex	Bolo de Coco	SUCO DE ABACAXI	Tomate	Chuchu com Azeitona	Arroz Branco	Feijão Tropeiro	Copa Lombo Assado	Bife de Milho	Couve Refogada	Abacaxi
09 - sab										
10 - dom										
11 - seg	PAO FRANCES C/ MANTEIGA	CAFE COM LEITE	Alface Crespa	Tabule	Arroz Branco	Feijão Cariquinha	Carne Cozida	Ratatule	Caniquinha com Couve	Melância
12 - ter	BISCOITO MAIZENA/MAÇA	Vitamina de banana	Alface com Agrião	Cenoura com Brócolis	Arroz Branco	Feijão Cariquinha	Sobrecoxa de Frango Assada	Quibe de Cenoura	Farofa com Frutas	Banana
13 - quar	PAO DOCE	SUCO DE UVA	Alface Crespa	Salada de Berinjela	Arroz Branco	Feijão Cariquinha	Strogonoff de Carne	Bife de Milho	Batata ao Forno	Maçã
14 - quin	PAO FRANCES C/ QUEJO	ACHOCOLATADO	Alface Crespa	Salada de Tomate	Arroz Branco	Feijão Cariquinha	Espetinho de Frango Empanado	Cuscuz de legumes com coentro	Purê Misto	Abacaxi
15 - sex										
16 - sab										
17 - dom										
18 - seg	PAO FRANCES C/ MANTEIGA	SUCO DE ABACAXI	Alface Crespa	Pepino ao Vinagrete	Arroz Branco	Feijão Cariquinha	Bife de Panela	Hambúrguer de grão de bico	Angu com Quiabo	Melancia
19 - ter	BISCOITO MAIZENA/BANANA	Abacate	Acelga com Repolho Roxo	Salada de Tomate	Arroz Branco	Feijão Cariquinha	Frango gratinado com creme de milho	Quibe de Cenoura	Chuchu Tropeiro	Maçã
20 - quar	PAO FRANCES C/ QUEJO	CHA MATE/CAFE	Alface	Salada Diferente	Arroz Branco	Feijão Cariquinha	Isca de Pernil	Cassoulet Vegetariano	Purê de Batata	Abacaxi
21 - quin	PAO DOCE	ACHOCOLATADO	Acelga	Tomate	Arroz Branco	Feijão Cariquinha	Isca de Frango à Milanesa	Cuscuz de legumes com coentro	Abobrinha à Napolitana	Banana
22 - sex	MINGAU DE CHOCOLATE	BISCOITO MAIZENA	Alface com Agrião	Beterraba Cozida	Arroz Branco	Tutu a Mineira	Copa Lombo Assado	Bolinho de Ervilha	Couve Refogada	Melancia
23 - sab										
24 - dom										
25 - seg	PAO FRANCES C/ MANTEIGA	ACHOCOLATADO	Alface	Tabule	Arroz Branco	Feijão Cariquinha	Isca de Carne Colorida	Ratatul	Virado de Cenoura	Melão
26 - ter	BISCOITO MAIZENA/MAÇA	Suco de maracuja	Alface Crespa	Cenoura com Brócolis	Arroz Branco	Feijão Cariquinha	Sobrecoxa de Frango	Quibe de Cenoura	Angu com Quiabo	Banana
27 - quar	PAO DOCE	Chá Mate	Salada Grega	Berinjela com Orégano	Arroz Branco	Feijão Cariquinha	Carne Moida à Bolonhesa	Bife de Milho	Penne ao Manjeriçao	Melancia
28 - quin	PAO FRANCES C/ QUEJO	Café com Leite	Alface com Rúcula	Salpicão de Legumes	Arroz Branco	Feijão Cariquinha	Strogonoff de Frango	Bolinho de Soja com Batata	Batata Corada ao Forno	Abacaxi
29 - sex	Bolo de Chocolate	SUCO DE ABACAXI	Alface Crespa	Beterraba Cozida	Arroz Branco	Feijão Tropeiro	Bife de Porco Acebolado	Cuscuz de legumes com coentro	Repolho Búlgaro	Maçã
30 - sab										
31 - dom										

• O cardápio pode sofrer alterações.

Ter bons hábitos alimentares também envolve a ingestão adequada de água. Ao manter-se hidratado, o funcionamento dos órgãos é melhorado, pois o líquido é essencial para funções como a absorção de nutrientes, transporte de oxigênio, circulação sanguínea e digestão.