

ALMOÇO CENTRO PEDAGOGICO – JULHO DE 2025

	LANCHE MANHÃ		SALADA		ACOMPANHAMENTO		PRATO PRINCIPAL	VEGETARIANO	GUARNIÇÃO	LANCHE DA TARDE
01 - ter	BISCOITO MAIZENA / MAÇA	VITAMINA DE MARACUJÁ	Salada de Acelga com Agrião	Salada de Cenoura com Vagem	Arroz Branco	Feijão Carioca	Asa de Frango Assada	Espinafre com Ricota e Abobrinha	Angu com Quiabo	Mamão
02 - qua	PAO FRANCES C/ MANTEIGA	Chá Mate / CAFE	Salada de Alfaca Crespa	Salada de Beterraba Cozida	Arroz Branco	Feijão Carioca	Carne Moída à Jardineira	Quibe de Cenoura	Parafuso com Brócolis	Melancia
03 - qui	PAO FRANCES C/ QUEIJO	Café com Leite	Salada de Acelga	Salada de Pepino com Couve-flor	Arroz Branco	Feijão Carioca	Stroganoff de Frango	Cassoulet Vegetariano	Batata ao Forno	Banana Nanica
04 - sex	Bolo de Coco	SUCO DE ABACAXI	Salada de Alfaca Crespa	Salada de Tomate	Arroz Branco	Feijão Carioca	Feijoada	Feijoada de Soja	Couve refogada com repolho	Melão
05 - sáb										
06 - dom										
07 - seg	PAO FRANCES C/ MANTEIGA	ACHOCOLATADO	Salada TOMATE	Salada de Repolho TEMPERADO	Arroz Branco	Feijão Carioca	Carne de Porco Frita	Ratatule	Canjiquinha com Couve	Melancia
08 - ter	BISCOITO MAIZENA	VITAMINA DE BANANA	Salada Grega	Salpicão de Cenoura	Arroz Branco	Feijão Carioca	Fricassé de Frango	Hambúrguer de grão de bico	Penne ao Manjericão	Melão
09 - qua	PAO DOCE UN	SUCO DE UVA	Salada de Alfaca	Salada de Beterraba Cozida	Arroz Branco	Feijão Carioca	Bife de Porco à Milanese	Quibe Assado com lentilha	Purê de Batata	Banana
10 - qui	PAO FRANCES C/ QUEIJO	CAFE COM LEITE	Salada de Acelga com Abacaxi	Tabule	Arroz Branco	Feijão Carioca	Sobrecoca de Frango	Soja Refogada com Legumes	Abobrinha Napolitana	Tangerina
11 - sex	BISCOITO DE POLVILHO	SUCO DE ABACAXI	Salada de Alfaca com Agrião	Salada de Tomate	Arroz Branco	Feijão Carioca	Feijoada	Bife de Milho	Virado de Couve	Abacaxi
12 - sáb										
13 - 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.

