

**CARDÁPIO MENSAL DO ENSINO INTEGRAL DE JULHO/2022 - ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA - GRUPO 1**

| DATA                      |    | CAFÉ DA MANHÃ   | LANCHE 1*                | ALMOÇO<br>Arroz + Feijão Preto ou Cariquinha*<br>(4 Colheres de Sopa + 1 Concha Média) | LANCHE 2  |
|---------------------------|----|---|--------------------------|--|---|
| 04/07                     | 2ª | Café com Bebida de Soja + Biscoito marca Liane<br>(1 Caneca + 6 Unidades)                         | Banana<br>(1 Unidade)    | Ovos Mexidos com Tempero Verde + Cenoura<br>(2 Colheres de Sopa + 2 Colheres de Sopa)  | Arroz com Bebida de Soja<br>(1 Prato Fundo)   |
| 05/07                     | 3ª | Café com Bebida de Soja + Pão com Doce de Fruta<br>(1 Caneca + 1 Unidade + 1 Colher de Sopa Rasa) | Bergamota<br>(1 Unidade) | Coxa/Sobrecoxa Assada + Repolho<br>(1 Pedaco + 2 Colheres de Sopa)                     | Minestra<br>(1 Prato Fundo)   |
| 06/07                     | 4ª | Café com Bebida de Soja + Biscoito marca Liane<br>(1 Caneca + 6 Unidades)                         | Maçã<br>(1 Unidade)      | Lombo Suíno Ensopado + Alface<br>(3 Colheres de Sopa + 2 Colheres de Sopa)             | Sopa de Legumes<br>(Arroz, Frango, Batata Inglesa, Cenoura, Couve e Moranga)<br>(1 Prato Fundo) |
| 07/07                     | 5ª | Suco de Uva Integral + Pão com Creme Vegetal<br>(1 Caneca + 1 Unidade + 1 Colher de Sopa Rasa)    | Banana<br>(1 Unidade)    | Ovo Cozido + Tomate<br>(1 Unidade + 2 Colheres de Sopa)                                | Minestra<br>(1 Prato Fundo)   |
| 08/07                     | 6ª | Café com Bebida de Soja + Biscoito marca Liane<br>(1 Caneca + 6 Unidades)                         | Bergamota<br>(1 Unidade) | Sassami Ensopado + Brócolis<br>(3 Colheres de Sopa + 2 Colheres de Sopa)               | Sopa de Legumes<br>(Arroz, Frango, Batata Doce, Cenoura, Couve e Moranga)<br>(1 Prato Fundo)    |
| 11/07                     | 2ª | Chocolate 50% com Bebida de Soja + Biscoito marca Liane<br>(1 Caneca + 6 Unidades)                | Banana<br>(1 Unidade)    | Ovos Mexidos com Tempero Verde + Cenoura<br>(2 Colheres de Sopa + 2 Colheres de Sopa)  | Arroz com Bebida de Soja<br>(1 Prato Fundo)   |
| 12/07                     | 3ª | Café com Bebida de Soja + Pão com Doce de Fruta<br>(1 Caneca + 1 Unidade + 1 Colher de Sopa Rasa) | Bergamota<br>(1 Unidade) | Coxa/Sobrecoxa Assada + Repolho<br>(1 Pedaco + 2 Colheres de Sopa)                     | Minestra<br>(1 Prato Fundo)   |
| 13/07                     | 4ª | Café com Bebida de Soja + Biscoito marca Liane<br>(1 Caneca + 6 Unidades)                         | Maçã<br>(1 Unidade)      | Carne Moída Ensopada + Alface<br>(3 Colheres de Sopa + 2 Colheres de Sopa)             | Sopa de Legumes<br>(Arroz, Frango, Batata Inglesa, Cenoura, Couve e Moranga)<br>(1 prato Fundo) |
| 14/07                     | 5ª | Café com Bebida de Soja + Pão com Doce de Fruta<br>(1 Caneca + 1 Unidade + 1 Colher de Sopa Rasa) | Bergamota<br>(1 Unidade) | Ovo Cozido + Tomate<br>(1 Unidade + 2 Colheres de Sopa)                                | Minestra<br>(1 Prato Fundo)   |
| 15/07                     | 6ª | Café com Bebida de Soja + Biscoito marca Liane<br>(1 Caneca + 6 Unidades)                         | Bergamota<br>(1 Unidade) | Sassami Ensopado + Brócolis<br>(3 Colheres de Sopa + 2 Colheres de Sopa)               | Sopa de Legumes<br>(Arroz, Frango, Batata Doce, Cenoura, Couve e Moranga)<br>(1 Prato Fundo)    |
| <b>RECESSO 18 A 29/07</b> |    |   |                          |  |   |

**CARDÁPIO MENSAL DO ENSINO INTEGRAL DE JULHO/2022 - ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA - GRUPO 2**

| DATA  |    | CAFÉ DA MANHÃ   | LANCHE 1*                | ALMOÇO<br>Arroz + Feijão Preto ou Cariquinha*<br>(4 Colheres de Sopa + 1 Concha Média) | LANCHE 2  |
|-------|----|---|--------------------------|--|---|
| 04/07 | 2ª | Café com Bebida de Soja + Biscoito marca Liane<br>(1 Caneca + 6 Unidades)                         | Banana<br>(1 Unidade)    | Ovos Mexidos com Tempero Verde + Cenoura<br>(2 Colheres de Sopa + 2 Colheres de Sopa)  | Arroz com Bebida de Soja<br>(1 Prato Fundo)   |
| 05/07 | 3ª | Café com Bebida de Soja + Biscoito marca Liane<br>(1 Caneca + 6 Unidades)                         | Bergamota<br>(1 Unidade) | Coxa/Sobrecoxa Assada + Repolho<br>(1 Pedaco + 2 Colheres de Sopa)                     | Minestra<br>(1 Prato Fundo)   |
| 06/07 | 4ª | Suco de Uva Integral + Pão com Doce de Fruta<br>(1 Caneca + 1 unidade + 1 Colher de Sopa Rasa)    | Maçã<br>(1 Unidade)      | Lombo Suíno Ensopado + Alface<br>(3 Colheres de Sopa + 2 Colheres de Sopa)             | Sopa de Legumes<br>(Arroz, Frango, Batata Inglesa, Cenoura, Couve e Moranga)<br>(1 Prato Fundo) |
| 07/07 | 5ª | Café com Bebida de Soja + Biscoito marca Liane<br>(1 Caneca + 6 Unidades)                         | Banana<br>(1 Unidade)    | Ovo Cozido + Tomate<br>(1 Unidade + 2 Colheres de Sopa)                                | Minestra<br>(1 Prato Fundo)   |
| 08/07 | 6ª | Café com Bebida de Soja + Pão com Creme Vegetal<br>(1 Caneca + 1 unidade + 1 Colher de Sopa Rasa) | Bergamota<br>(1 Unidade) | Sassami Ensopado + Brócolis<br>(3 Colheres de Sopa + 2 Colheres de Sopa)               | Sopa de Legumes<br>(Arroz, Frango, Batata Doce, Cenoura, Couve e Moranga)<br>(1 Prato Fundo)    |
| 11/07 | 2ª | Chocolate 50% com Bebida de Soja + Biscoito<br>marca Liane<br>(1 Caneca + 6 Unidades)             | Banana<br>(1 Unidade)    | Ovos Mexidos com Tempero Verde + Cenoura<br>(2 Colheres de Sopa + 2 Colheres de Sopa)  | Arroz com Bebida de Soja<br>(1 Prato Fundo)   |
| 12/07 | 3ª | Café com Bebida de Soja + Biscoito marca Liane<br>(1 Caneca + 6 Unidades)                         | Bergamota<br>(1 Unidade) | Coxa/Sobrecoxa Assada + Repolho<br>(1 Pedaco + 2 Colheres de Sopa)                     | Minestra<br>(1 Prato Fundo)   |
| 13/07 | 4ª | Café com Bebida de Soja + Pão com Doce de Fruta<br>(1 Caneca + 1 unidade + 1 Colher de Sopa Rasa) | Maçã<br>(1 Unidade)      | Carne Moída Ensopada + Alface<br>(3 Colheres de Sopa + 2 Colheres de Sopa)             | Sopa de Legumes<br>(Arroz, Frango, Batata Inglesa, Cenoura, Couve e Moranga)<br>(1 Prato Fundo) |
| 14/07 | 5ª | Café com Bebida de Soja + Biscoito marca Liane<br>(1 Caneca + 6 Unidades)                         | Bergamota<br>(1 Unidade) | Ovo Cozido + Tomate<br>(1 Unidade + 2 Colheres de Sopa)                                | Minestra<br>(1 Prato Fundo)   |
| 15/07 | 6ª | Café com Bebida de Soja + Pão com Doce de Fruta<br>(1 Caneca + 1 Unidade + 1 Colher de Sopa Rasa) | Bergamota<br>(1 Unidade) | Sassami Ensopado + Brócolis<br>(3 Colheres de Sopa + 2 Colheres de Sopa)               | Sopa de Legumes<br>(Arroz, Frango, Batata Doce, Cenoura, Couve e Moranga)<br>(1 Prato Fundo)    |

**RECESSO 18 A 29/07**