

CARDÁPIO MENSAL DO ENSINO INTEGRAL DE JULHO/2022 – INTOLERANTE À LACTOSE - GRUPO 1

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

CARDÁPIO MENSAL DO ENSINO INTEGRAL DE JULHO/2022 – INTOLERANTE À LACTOSE - GRUPO 2

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