

**ANEXO G4 - CARDÁPIO DE LANCHES E ALMOÇO PARA EDUCAÇÃO EM TEMPO INTEGRAL,
ENSINO FUNDAMENTAL, ENSINO MÉDIO, ENSINO MÉDIO ARTICULADO E ESPORTE DE
RENDIMENTO**

Cardápio Março/2017

1º SEMANA

			4º FEIRA	5º FEIRA	6º FEIRA
			01/03/2017 - ponte	02/03/2017	03/03/2017
LANCHE MANHÃ			Leite com groselha	<u>Leite com café (quente)</u>	<u>Suco de uva</u>
			Pão de leite com requeijão	<u>Pão francês com margarina</u>	<u>Misto quente (pão de forma)</u>
			Goiaba	-	
ALMOÇO			Arroz	<u>Arroz</u>	<u>Talharim à bolonhesa</u>
			Feijoadinha	<u>Feijão</u>	<u>Feijão (opcional)</u>
			-	<u>Nuggets de frango assado</u>	<u>Frango assado (coxa)</u>
			Couve refogada	<u>Salada de legumes (batata, cenoura, ervilha)</u>	<u>Salada de alface lisa</u>
			Farinha de mandioca	<u>Salada de pepino</u>	<u>Salada de escarola</u>
			Laranja	<u>Pera</u>	<u>Melancia</u>
LANCHE TARDE			Suco de limão	<u>Suco de morango</u>	logurte
			Pão de batata com recheio de peito de peru	<u>Bolo nutritivo de abobrinha</u>	Pão sovado com doce de leite
			Goiaba	<u>Abacaxi com groselha</u>	Frutas picadas com linhaça
2º SEMANA					
	06/03/2017	07/03/2017	08/03/2017	09/03/2017	10/03/2017
LANCHE MANHÃ	<u>Suco de maracujá</u>	<u>Suco de abacaxi</u>	Leite com chocolate	<u>Suco da horta</u>	Suco de laranja
	<u>Pão com mortadela (maionese)</u>	Bauru (pão francês integral, presunto, queijo muçarela e tomate)	Pão de coco com creme de avelã	<u>Pão de queijo</u>	<u>Esfira de carne</u>
			Pera		
ALMOÇO	Arroz	Arroz a grega	Arroz	Arroz	Gravatinha ao sugo

	<u>Feijão</u>	Feijão preto	Feijão	Feijão preto	Feijão (opcional)
	Fricassê de frango	Bife grelhado	Strogonoff de frango	Picadinho húngaro	Filé de frango grelhado
	Salada de repolho	Salada de alface lisa	Salada de ervilha fresca	Brócolis ao alho e óleo	Salada de chuchu
	Salada de milho	Salada de beterraba ralada	Salada de acelga	Salada de alface crespa	Salada de escarola
	Maçã	Melão	Banana nanica	Pavê de chocolate	Frutas picadas
LANCHE TARDE	Leite com polpa de maracujá	logurte	Suco de goiaba	Mingau de chocolate	Leite com Quick
	<u>Mini pão francês com carne moída</u>	<u>Bolo de Cenoura</u>	Pão de leite com requeijão	Bolo de banana	<u>Bolo formigueiro</u>
	<u>Kiwi</u>	Mamão	Pera	Melancia	Manga
3º SEMANA					
	13/03/2017	14/03/2017	15/03/2017	16/03/2017	17/03/2017
LANCHE MANHÃ	<u>Suco de abacaxi com hortelã</u>	<u>Suco de manga</u>	Suco de limão	Suco de uva	<u>Suco da horta</u>
	Pão de batata com presunto e catupiry	<u>Pão de hamburquer com hamburquer de frango</u>	<u>Pão francês com peito de peru (maionese)</u>	Sanduíche de metro (baguete, presunto, maionese, alface e tomate)	<u>Enroladinho de presunto e queijo</u>
		Maçã	Melão		
ALMOÇO	Arroz	Arroz integral	Penne ao sugo	Arroz	Arroz
	Feijão	Feijão preto	Feijão (opcional)	Feijão	Feijão
	Omelete na chapa	<u>Bife à suíça</u>	Frango assado (coxinha da asa)	Escondidinho de carne seca	Picadinho de carne com batatas
	Salada de abobrinha	Salada de pepino	Cenoura à julienne	Salada de vagem	Salada de alface lisa
	Salada de alface americana	Salada de repolho roxo	Salda de acelga	Salada de escarola	Salada de tomate
	Banana prata	<u>Picolé de fruta</u>	<u>Abacaxi</u>	Goiaba	Laranja
LANCHE TARDE	logurte	<u>Leite com Ovomaltine</u>	Leite com café	<u>Leite com chocolate</u>	<u>Leite com Quick</u>
	<u>Pão de milho com requeijão</u>	<u>Bolo de fubá</u>	Mini pão francês com queijo prato	<u>bolo de maçã com canela</u>	<u>Bisnaguinha com requeijão</u>
	Pera	Maçã	Melão	Mamão	Frutas picadas com mix de castanhas
4º SEMANA					

	20/03/2017	21/03/2017	22/03/2017	23/03/2017	24/03/2017
LANCHE MANHÃ	Suco de acerola	Leite com flocos de milho açucarado	Suco de maracujá	<u>Suco de laranja</u>	<u>Suco de uva</u>
	Pão de leite com salame (requeijão)	<u>Pão de mel industrializado com cobertura de chocolate</u>	Cachorro quente (pão de hot dog)	Pão de queijo	Pão francês com margarina
			Mamão		
ALMOÇO	Arroz integral	Arroz	Arroz	Espaguete à pizzaiolo	Arroz
	Feijão	Feijão preto	Feijão	Feijão (opcional)	Virado de feijão
	Carne moída com cenoura	Isclas de frango grelhado	Carne assada ao molho madeira	Isclas de carne grelhada	Carne em cubos ao molho
	Couve refogada	Creme de espinafre	Batata sauté	Salada de beterraba cozida	Salada de chuchu
	Salada de repolho branco	Salada de alface crespa	Salada de pepino	Salada de acelga	Salada de alface lisa
	Pera	Melancia	Maçã	<u>Chocolate tablete</u>	Frutas picadas
LANCHE TARDE	Leite com chocolate	Pão de leite com queijo prato (requeijão)	logurte	<u>Leite com quick</u>	<u>Capuccino</u>
	Pão doce	Pão de forma com queijo prato	Pão francês integral com queijo branco	Bisnaguinha com requeijão	Bolo de aniversário com cobertura e confeitos
	Goiaba	Banana nanica	Mamão	Kiwi	Laranja
5º SEMANA					
	27/03/2017	28/03/2017	29/03/2017	30/03/2017	31/03/2017
LANCHE MANHÃ			Suco de uva	<u>Suco da horta</u>	<u>Suco de abacaxi</u>
	Pão de forma com presunto (maionese)	Pão de leite com queijo prato (requeijão)	Pão de milho com requeijão	Pão de hamburguer com hamburguer bovino	<u>Pão de batata com recheio de peito de peru</u>
			Abacaxi		
ALMOÇO	Arroz	<u>Fusili à bolonhesa</u>	Arroz integral	Arroz	Arroz
	Feijão preto	Feijão (opcional)	Feijão	Feijão nutritivo	Feijão
	Frango ao molho	Carne assada de panela	Escondidinho de carne moída	-	Bife à pizzaiolo
	Salada de escarola	Salada de alface americana	Salada de repolho roxo	Escarola refogada	Salada de acelga
	Salada de rabanete	Salada de cenoura ralada	Salada de tomate cereja	Salada de alface lisa	Salada de pepino

	Mexerica	Goiaba	Melão	Laranja	Gelatina colorida
LANCHE TARDE	Leite com Ovomaltine	<u>Leite com quick</u>	Leite com cereal de chocolate	Pão de leite com peito de peru (maionese)	<u>Leite com chocolate</u>
	Bisnaguinha com doce de leite	Bolo cuca com geleia	Bolo de laranja	logurte	Pão francês com maionese
	Maçã	Banana prata	Abacaxi	Pera	Frutas picadas com linhaça

OBSERVAÇÕES GERAIS:

1: Nos lanches com frios deve ser passada uma camada fina de margarina, requeijão ou maionese, de acordo com a solicitação da Nutricionista do SESI e aceitação pelos estudantes.

2: Os gastronorm's de salada devem ser decorados, conforme Lista de Substituições - "Decorações para Salada"

3: Para o Ensino Fundamental (Parcial) e Ensino Médio (Parcial) seguir o cardápio acima, incluindo nos lanches da manhã a mesma fruta dos lanches da tarde.

4: Para o Ensino Fundamental (Parcial) e Ensino Médio (Parcial), na última sexta-feira do mês, deve ser servido bolo de aniversário tanto no lanche da manhã como no lanche da tarde.