

## EDUCAÇÃO FUNDAMENTAL I

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
			Dia 1	Dia 2	Dia 3
Lanche			Biscoito salgado integral/Suco de melão com abacaxi	Torrada integral/Leite com fruta	Pão francês integral/Suco de limão
Almoço			Arroz/Feijão carioca/Carne de panela com legumes/ Salada de cenoura e alface/Maçã	Arroz/Feijão fradinho/Isclas de frango com grão de bico/Salada de pepino e acelga/ Melancia	Arroz/Feijão carioca/Omelete de forno com legumes/Salada de tomate e repolho/Melão
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	Dia 6	Dia 7	Dia 8	Dia 9	Dia 10
Lanche	Bisnaguinha integral/Suco de maracujá e limão	Bolacha doce integral/Leite com fruta	Biscoito de polvilho/Suco de laranja com cenoura	Pão de forma integral/Leite com fruta	Torrada multigrãos/Suco de uva
Almoço	Arroz/Feijão carioca/Pernil desfiado/Salada de brócolis e alface/Banana	Arroz/Feijão branco/Carne moída com legumes/Salada de acelga/Mamão	Arroz carioca/Feijão/Ovos mexidos com abobrinha e chuchu/Salada de agrião/Melão	Arroz/Feijoada light/Farofa de legumes/Salada de couve/ Laranja	Arroz/Feijão carioca/Macarrão à bolonhesa/Salada de chuchu e alface/Abacaxi
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	Dia 13	Dia 14	Dia 15	Dia 16	Dia 17
Lanche	Pão de forma integral/Suco de melancia	Torrada multigrãos/Leite com fruta	Bolacha doce integral/Suco de maracujá	Bisnaguinha integral/Leite com fruta	Biscoito salgado integral/Suco de laranja
Almoço	Arroz/Feijão carioca/ Sobrecoxa assada/Salada de repolho e pepino/Maçã	Arroz/Feijão rosinha/Peixe assado com legumes/Salada de alface/Mamão	Arroz/Feijão carioca/Frango com creme de milho/Salada de rúcula/Banana	Arroz/Feijão rajado/ Escondidinho de carne/Salada de alface/Melão	Arroz/Feijão carioca/Almondégas ao molho/Salada de rúcula e cenoura/Melancia