

**TURNO INTEGRAL III, IV e V**
**JULHO**

	01/07	02/07	03/07	04/07	05/07
<b>Café da manhã</b>	Pão de centeio com requeijão, fruta e chá	Pão branco com mel, fruta e achocolatado	Pão integral com melado, fruta e chá	Pão de linhaça com omelete, fruta e suco	Pão integral com geleia, fruta e chá
<b>Almoço</b>	Feijoada, arroz, ovos cozidos e saladas	Arroz, feijão, massa, frango ao molho branco e saladas	Galinhada, feijão, couve refogada e saladas <b>Sobremesa: creme de baunilha com nozes</b>	Lasanha à bolonhesa, arroz, feijão e saladas	Arroz, lentilha, bolinho de arroz, frango assado e saladas
	08/07	09/07	10/07	11/07	12/07
<b>Café da manhã</b>	Pão de aipim com melado, fruta e chá	Pão integral com manteiga, fruta e achocolatado	Pão integral com geleia, fruta e iogurte	Pão branco com requeijão, fruta e suco	Pão integral com omelete, fruta e chá
<b>Almoço</b>	Arroz, feijão, massa à bolonhesa e saladas	Carreteiro, feijão e saladas	Arroz, brócolis com molho branco, frango assado, feijão e saladas <b>Sobremesa: creme de cacau</b>	<b>CARDÁPIO ESPECIAL</b>	Arroz, feijão, carne de porco assada, batata doce assada e saladas
	15/07	16/07	17/07	18/07	19/07
<b>Café da manhã</b>	Pão integral com manteiga, fruta e achocolatado	Pão de linhaça com mel, fruta e chá	Pão de chia com omelete, fruta e chá	Pão branco com melado, fruta e achocolatado	Pão com requeijão, fruta e chá
<b>Almoço</b>	Arroz, feijão, bife acebolado, ovos ao forno e saladas	Arroz, estrogonofe de frango, batata palha, feijão e saladas	Arroz, polenta mole, almondegas ao molho, feijão e saladas <b>Sobremesa: sagu com creme</b>	Arroz, peixe assado ao molho de queijo, batata frita, feijão e saladas	Galinhada, bolinho de arroz, feijão e saladas
<b>Lanche I</b>	Ninho assado, fruta e suco	Pão com melado, fruta e chá	Bolo mesclado, fruta e chá	Torrada com queijo e orégano, fruta e suco	Bolo de cacau, fruta e suco
<b>Lanche II</b>	Salada de frutas	Fruta	Pipoca	Iogurte e granola	Biscoito
	22/07	23/07	24/07	25/07	26/07
<b>Café da manhã</b>	Pão de linhaça com requeijão, fruta e chá	Pão integral com melado, chá e fruta	Pão de forma com omelete, fruta e achocolatado	<b>FERIADO</b>	Pão de aipim com manteiga, fruta e chá
<b>Almoço</b>	Massa a carbonara, feijão, arroz e saladas	Arroz, feijão, batata frita, coração de frango e saladas	Massa, iscas de carne ao molho branco, arroz integral, feijão e saladas <b>Sobremesa: pudim de leite</b>		Feijão, carreteiro de linguiça e saladas
<b>Lanche I</b>	Bolo mesclado, fruta e suco	Pipoca doce e salgada, fruta e suco	Pão de queijo, fruta e chá		Torradinha com queijo e orégano, fruta e chá
<b>Lanche II</b>	Pipoca	Iogurte com granola	Salada de frutas		Bolacha sortida
	29/07	30/07	31/07		
<b>Café da manhã</b>	Pão de chia com requeijão, fruta e chá	Pão de forma com omelete, fruta e achocolatado	Pão de linhaça com mel, fruta e chá		
<b>Almoço</b>	Lasanha à bolonhesa, arroz, feijão e saladas	Arroz, feijão, frango à milanesa, suflê de cenoura e saladas	Arroz integral, porco assado, feijão, legumes ao molho branco e saladas		

*Cardápio sujeito a alterações.*