

CARDÁPIO FUNDAMENTAL II AO MÉDIO - DEZEMBRO / 2025

Data	Dias da semana	Salada 1	Salada 2	Salada 3	Molhos	Arroz	Feijão	Prato Principal	Opção I	Guarnição I	Guarnição II	Sobremesa
01/12	Segunda-feira	Alface	Pepino com gergelim e manga	Cenoura raladas	Azeite de oliva, vinagre e sal	Branco / Integral	Preto	Peixe grelhado	Picadinho de carne	Massa a/o	Creme de espinafre	Fruta da Estação
02/12	Terça-feira	Mix de folhas	Tomate	Vagem	Azeite de oliva, vinagre e sal	Branco	Preto	Bife ao m. madeira	Isca de frango empanado	Arroz à piamontese	Couve flor com milho e salsa	Fruta da Estação
03/12	Quarta-feira	Mix de folhas	Tomate	Salpicão de repolho	Azeite de oliva, vinagre e sal	Branco / Integral	Vermelho	Estrogonofe de carne	Filé de coxa ao molho mostarda	Batata bolinha assada	Arroz grega	Fruta da Estação
04/12	Quinta-feira	Caesar salad	Vinagrete	Grão de bico com agrião e cebola roxa	Azeite de oliva, vinagre e sal	Branco	Preto	Lombo assado ao molho de abacaxi grelhados	Omelete de queijo	Farofa de banana	Couve refogada	Fruta da Estação
05/12	Sexta-feira	Mix de folhas	Tomate	Antepasto de berinjela	Azeite de oliva, vinagre e sal	Branco / Integral	Preto	FESTIVAL DE PIZZA		Filé de frango grelhado	Legumes no vapor	Banoffee

OBS: CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÃO, CONFORME SAZONALIDADE! CONSULTAR A NUTRICIONISTA!