**Escola Pequeno Arco-íris – Abril 2019**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **2ª Feira – 01/04/2019** | **3ª Feira –02/04/2019** | **4ª Feira – 03/04/2019** | **5ª Feira – 04/04/2019** | **6ª Feira – 05/04/2019** |
| **Desjejum:**Banana, Leite com cacau 60%, Torradinha de queijo**Almoço:**Arroz, feijão-preto, batata à dorê, omelete com espinafre. Salada: Tomate**Lanche 1**: Maçã e ameixa**Pré-Janta:**Sopa de legumes com massinha | **Desjejum:**Pêra, leite com cevadinha, Pão caseiro com nata**Almoço:**Arroz, feijão preto, polenta cremosa, frango desfiado com molho. Salada: Brócolis**Lanche 1**: Banana e laranja**Pré-Janta:**Arroz carreteiro | **Desjejum:**Melão, Leite com cevadinha, bolo de banana e aveia**Almoço:**Macarrão, feijão vermelho, jardineira de legumes, mini almondegas cozidas no molho de tomates. Salada: Cenoura ralada**Lanche 1**: Maçã e manga**Pré-Janta:**Polenta cremosa com molho de frango | **Desjejum:**Maçã, iogurte e cereais**Almoço: Arroz, feijão preto, moranga refogada com milho verde, iscas de carne grelhadas**Salada: Beterraba cozida**Lanche:** Banana e mamão**Pré-Janta: Macarrão à bolonhesa** | **Desjejum:** Banana, Leite com cacau 60%, pão de milho com nata.**Almoço: Galinhada, feijão preto e repolho refogado. Salada: couve-flor****Lanche: Maçã e Uva****Pré-Janta: Sopa de feijão** |
| **2ª Feira – 08/04/2019** | **3ª Feira –09/04/2019** | **4ª Feira – 10/04/2019** | **5ª Feira – 11/04/2019** | **6ª Feira – 12/04/2019** |
| **Desjejum:** Mamão, leite com cevadinha, Pão integral com requeijão**Almoço:** Arroz, feijão preto, batata doce cozida e carne de panela. Salada: Tomate**Lanche:** Banana e melãoPré-Janta: Canjinha de galinha | **Desjejum:** Banana, leite com cacau e torradinha de queijo**Almoço:** Arroz, Lentilha, Purê de batata e ovos cozidos. Salada: Beterraba cozida**Lanche:** Maçã e bergamota**Pré-Janta:** Polenta cremosa com carne e molho | **Desjejum:** Vitamina de abacate com açúcar mascavo e bolo formigueiro**Almoço:** Macarrão, feijão preto, couve verde refogada com farofa e frango desfiado com molho. Salada: Chuchu cozido**Lanche: Banana e pera****Pré-Janta: Risoto de frango e milho verde** | **Desjejum:** Melão, leite com cevadinha e pão caseiro com requeijão**Almoço:** Arroz, feijão preto, panqueca de massa integral recheada com carne. Salada: Cenoura palito**Lanche:** Maçã e abacaxi**Pré-Janta:** Sopa de legumes com massinha | **Desjejum:** maçã, leite com cacau, pão integral com requeijão**Almoço:** Arroz com brócolis, feijão preto, polenta cremosa, iscas de frango . Salada: Vagem e cenoura**Lanche:** Banana e ameixa**Pré-Janta:**Macarrão à bolonhesa |
| **2ª Feira –15/04/2019** | **3ª Feira –16/04/2019** | **4ª Feira – 17/04/2019** | **5ª Feira – 18/04/2019** | **6ª Feira – 19/04/2019** |
| **Desjejum:** Banana, leite com cacau, Pão integral com nata**Almoço:** Arroz, feijão, couve verde refogada com farofa e Iscas de carne grelhadas. Salada: Tomate**Lanche:** Maçã + manga**Pré-Janta :** Polenta cremosa com molho e frango | **Desjejum:**maçã, leite com cevadinha e pão caseiro com nata**Almoço:** arroz, lentilha, suflê de cenoura e picadinho de frango com molho. Salada: vagem**Lanche:** Banana + mamão**Pré-Janta: Sopa de legumes com massinha** | **Desjejum:** Vitamina de banana e biscoito de leite**Almoço:** Arroz, feijão, Purê misto de batata e moranga e omelete. Salada: brócolis**Lanche:** Maçã + uva**Pré-Janta: Arroz carreteiro com ervilhas frescas** | **Desjejum:** Moranguinho, iogurte e e cereais**Almoço:** Macarrão, feijão, abobrinha refogada com milho verde e carne moida com molho. Salada: repolho**Lanche:** Banana+ Laranja**Pré-Janta:** Purê misto com carne | FERIADO! |
| **2ª Feira – 22/04/2019** | **3ª Feira – 23/04/2019** | **4ª Feira – 24/04/2019** | **5ª Feira – 25/04/2019** | **6ª Feira – 26/04/2019** |
| **Desjejum:**Mamão,leitecom cevadinha e pão integral com requeijão**Almoço:** Arroz, feijão carioca, cenoura e vagem refogadas, carne de panela. Salada: Tomate**Lanche:** Banana e pera**Pré-Janta: Macarrão com frango cremoso** | **Desjejum:** Banana, Leite com cacau, torradinha de queijo**Almoço:**  Arroz, feijão preto, Batata à dorê e omelete com espinafre. Salada: Beterraba cozida **Lanche:** Maçã e manga**Pré-Janta: Arroz carreteiro** | **Desjejum:**Leite com cevadinha e cuca rápida com maçã e canela**Almoço:**Macarrão à bolonhesa, feijão preto e repolho refogado. Salada: Brócolis**Lanche:**Banana e bergamota**Pré-Janta:**Sopa de feijao | **Desjejum:**Pera, iogurte e biscoito integral**Almoço:** Arroz, feijão-preto, batata doce cozida e iscas de frango grelhada. Salada: Cenoura ralada**Lanche:** Maçã e abacaxi**Pré-Janta: Polenta cremosa com carne** | **Desjejum:**Melão, Leite com cacau e pão caseiro com requeijão**Almoço:** Arroz, feijão, batata palha e estrogonofe. Salada: alface e couve-flor**Lanche:** Salada de frutas**Pré-Janta:** Sopa de legumes |

**OBS: Cardápio sujeito a alterações.**