

# Alimentação Escolar Cardápio



**CENTRO EDUCACIONAL 113**

Obs: cardápio sujeito a alteração.

	Segunda - 23.01.26	Terça - 23.01.26	Quarta - 23.01.26	Quinta - 23.01.26	Sexta - 23.01.26
Manhã	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suco de frutas vermelhas</li> <li>• Esfiha de queijo</li> <li>• Maça</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Iogurte</li> <li>• Bolo de cenoura</li> <li>• Mamão</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suco de abacaxi com casca</li> <li>• Mini pizza de muçarela</li> <li>• Picolé de boas-vindas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leite com café</li> <li>• Lanche natural</li> <li>• Banana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suco de tangerina</li> <li>• 1º ao 5º Bisnaguinha com geleia</li> <li>• 6º ao 9º Bolo de chocolate com cobertura e granulado colorido (aniversariantes)</li> </ul>
Almoço	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz</li> <li>• Feijão</li> <li>• Frango empanado</li> <li>• Beringela recheada de lentilha</li> <li>• Salada de pepino com tomate</li> <li>• Melão</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz</li> <li>• Feijão preto</li> <li>• Carne de panela</li> <li>• PTS escura com azeitonas</li> <li>• Fusilli ao alho e óleo</li> <li>• Salada de alface americana</li> <li>• Laranja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz</li> <li>• Feijão</li> <li>• Peixe crocante</li> <li>• Ervilha com legumes</li> <li>• Salada de alface crespa</li> <li>• Maça</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz</li> <li>• Feijão</li> <li>• Quibe de carne moída (com limão picado)</li> <li>• Quibe de lentilha</li> <li>• Salada de alface mimosa com milho</li> <li>• Goiaba</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz</li> <li>• Feijão</li> <li>• Frango ao molho</li> <li>• Cozido de grão-de-bico</li> <li>• Salada de repolho</li> <li>• Melancia</li> </ul>
Tarde	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leite com chocolate</li> <li>• 1º ao 5º Chipa EM Pão de queijo</li> <li>• Maça</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suco de uva</li> <li>• Crepioca (queijo muçarela e tomate)</li> <li>• Mamão</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suco de abacaxi com casca</li> <li>• Mini pizza de muçarela</li> <li>• Picolé de boas-vindas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suco de laranja</li> <li>• Baguete de gergelim com frango desfiado</li> <li>• Banana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Smoothie de açaí com banana congelada</li> <li>• Bolo de chocolate com cobertura e granulado colorido (aniversariantes)</li> <li>• Melão</li> </ul>

Nutricionista responsável:

**Marcele Zimiano**

