



Cardápio do Complementar 2024



Semana 1	Lanche da manhã	Almoço				
		Prato Base	Prato Principal	Guarnição	Salada	Sobremesa
Segunda-feira	Iogurte Natural com Mamão e Granola Caseira	Arroz Integral + Feijão Carioca	Carne Moída Refogada com Cenoura	Brócolis refogado	Alface Americana, Agrião, Cenoura e Pepino	Fruta
Terça-feira	Pão Integral com Creme de Ricota com Cenoura + Suco Verde	Arroz integral + Feijão Preto	Filé de Frango Grelhado	Caponata de Legumes	Rúcula, Alface Lisa e Tomate	
Quarta-feira	Bolo Integral de Maçã + suco de Fruta	Arroz Integral + Feijão Carioca	Omelete com Espinafre	Beterraba e Cenoura ao Forno com Azeite e Ervas	Mix de folhas Verdes com Molho Vinagrete	
Quinta-feira	Tapioca com Queijo Branco orégano orégano + suco de fruta	Macarrão Integral com Molho de Tomate	Nuggets de Frango Saudável	Vagem refogada	Alface Americana, Alface Lisa e Beterraba Ralada	
Sexta-feira	Tortinha de Legumes + Manga Picada com Chia	Arroz Integral + Feijão Branco	Escalopinho de Lombo	Purê de Mandioquinha	Salada de Tomate com Ervas	



Cardápio do Complementar 2024



Semana 2	Lanche da manhã	Almoço				
		Prato Base	Prato Principal	Guarnição	Salada	Sobremesa
Segunda-feira	Panqueca de aveia e Mel + Fruta	Macarrão integral	Molho bolonhesa	Cenoura Cozida com Azeite e Ervas	Tomate, Pepino e Rabanete	Fruta
Terça-feira	Tapioca com Ovo Mexido + fruta	Arroz Integral + Feijão Preto	Sobrecoxa Assada	Creme de Milho	Agrião, Rucula e Beterraba	
Quarta-feira	Cookie Integral de Cacau + Suco de fruta	Arroz Integral com Brócolis + Feijão Carioca	Filé de Pescada Grelhado	Espinafre Refogado	Folhas Verdes com Cenoura Ralada	
Quinta-feira	Sanduíche Natural de Frango + fruta	Arroz Integral + Feijão Preto	Panqueca de Beterraba com Carne moída	Purê de Batata	Rucula, Alface Lisa, Tomate e Couve-flor	
Sexta-feira	Mini pão de queijo + Vitamina de fruta	Arroz Sete Grãos + Feijão Carioca	Carne Assada com Cebolas	Rosti de Inhame com couve	Alface Lisa, Cenoura Ralada e Pepino	



Cardápio do Complementar 2024



Semana 3	Lanche da manhã	Almoço				
		Prato Base	Prato Principal	Guarnição	Salada	Sobremesa
Segunda-feira	Salada de Frutas + Granola caseira	Arroz Integral + Feijão Carioca	Ovos Mexidos com Salsinha	Ratatuile de Legumes	Repolho Roxo, Repolho Branco e Tomate	Fruta
Terça-feira	Crepioca com Requeijão Caseiro + Suco de Laranja	Arroz Integral + Feijão Carioca	Iscas de Frango com Alecrim	Lasanha de Abobrinha e Berinjela	Rúcula, Acelga e Pepino	
Quarta-feira	Pão de queijo + Fruta	Macarrão Integral	Molho à Bolonesa	Brócolis e Couve- flor no vapor	Folhas Verdes, Chuchu Cozido e Tomate	
Quinta-feira	Bolo integral de banana + Fruta	Arroz Integral + Feijão Preto	Pernil Desfiado	Farofa de Cenoura	Alface Lisa, Alface Crespa, Cenoura e Beterraba raladas	
Sexta-feira	Pão de Mandioquinha com Queijo Branco + Fruta	Arroz Integral	Estrogonofe de Frango	Chips de Tuberculos Assado	Agrião, Brócolis e Tomate	



Cardápio do Complementar 2024



Semana 4	Lanche da manhã	Almoço				
		Prato Base	Prato Principal	Guarnição	Salada	Sobremesa
Segunda-feira	Iogurte Natural com Mel e Chia + fruta	Arroz Integral + Feijão preto	Picadinho de Carne com Cenoura	Couve refogada	Alface America, Alface Roxa e Pepino	Fruta
Terça-feira	Pão Integral com Queijo Branco + Suco de fruta	Macarrão ao sugo	Filé de Frango Grelhado	Brócolis assado	Mix de folhas com Tomate e Beterraba	
Quarta-feira	Panqueca de Laranja + Mamão	Arroz Integral + Feijão Carioca	Filé de Pescada Empanado	Espinafre Refogado	Rucula, Alface Lisa, Tomate e Couve- flor	
Quinta-feira	Tapioca com Ricota e Tomate + Suco Verde	Arroz Integral + Feijão Carioca	Sobrecoxa de Frango Assada	Batata Doce Cozida com Azeite e Alecrim	Folhas Verdes, Cenoura e Pepino	
Sexta-feira	Bolo integral de Maçã com Aveia + Suco de Fruta	Nhoque de Batata	Molho à bolonhesa	Chuchu com Azeite e Ervas	Repolho Roxo, Repolho Branco e Tomate	



Cardápio do Complementar 2024



Semana 5	Lanche da manhã	Almoço				
		Prato Base	Prato Principal	Guarnição	Salada	Sobremesa
Segunda-feira	Creme de Manga com Banana + Granola Caseira	Arroz Integral + Feijão Carioca	Carne Moída refogada com Chuchu	Purê de Batata	Mix de Folhas com Cenoura e Tomate	Fruta
Terça-feira	Pão Francês Integral com Creme de Ricota + Vitamina de fruta	Arroz Sete Grãos + Feijão Preto	Omelete de Forno com Queijo e Tomate	Mix de Legumes Salteados	Alface Crespa, Alface Lisa, Vagem e Tomate	
Quarta-feira	Pão Integral com Ovo Mexido + Suco verde	Arroz Integral à Grega + Feijão Carioca	Escondidinho de Frango com Mandioca	Repolho refogado	Agrião, Rucula e Beterraba	
Quinta-feira	Pão de Queijo com Chia + Creme de Ricota + Suco de fruta	Arroz Integral + Feijão Carioca	Bife de Panela	Farofa de Couve	Repolho Roxo, Acelga, Pepino e Cenoura	
Sexta-feira	Tapioca com Queijo + Fruta	Macarrão Integral com Molho Branco	Filé Mignon Suíno Acebolado	Tomate Recheado com Ricota	Alface Americana, Tomate, Cenoura e Pepino	



Cardápio do Complementar 2024



Semana 6	Lanche da manhã	Almoço				
		Prato Base	Prato Principal	Guarnição	Salada	Sobremesa
Segunda-feira	Salada de Frutas + iogurte Natural e Aveia	Arroz Integral + Feijão Branco	Coxa de Frango cozida com Ervas	Abóbora assada	Rúcula, Alface Lisa e Tomate	Fruta
Terça-feira	Pão Integral com Ovos Mexidos + Fruta	Arroz Integral com Brócolis + Feijão Carioca	Rocambolo de Carne Moída	Beterraba com ervas	Alface Roxa, Alface Crespa, Tomate e Couve-flor	
Quarta-feira	Muffin de Cenoura Integral + Suco de fruta	Macarrão Integral ao Sugo	Bracholas de Carne	Abobrinha assada	Alface Americana, Tomate, Cenoura e Pepino	
Quinta-feira	Tapioca Verde com Creme de Ricota e Tomate + fruta	Arroz Integral + Feijão carioca	File de peixe grelhado	Farofa	Mix de folhas Verdes com Molho Vinagrete	
Sexta-feira	Crostini de Queijo e Orégano + Vitamina de Fruta	Arroz Integral + Feijão preto	Fricassé de Frango	Espinafre com Cenoura rofiados	Alface Romana, Berinjela e Tomate	



Horário Complementar 2024



COMPLEMENTAR					
	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
8h - 9h15	Lição de casa/estações				
9h15 - 10h	Lanche				
10h - 11h	Oficina de inglês	Oficina de inglês	Oficina de inglês	Oficina de inglês	Oficina de inglês
11h às 12h	Capoeira	Música	Circo	Maker	Oficina de teatro
12h - 13h	Almoço/descanso				