CARDÁPIO MENSAL- JANEIRO2022*
ESCOLACLARITAS

ALMOÇO

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sexta
	03/jan	04/jan	05/jan	06/jan	07/jan	10/jan	11/jan	12/jan	13/jan	14/jan	17/jan	18/jan	19/jan	20/jan	21/jan	24/jan	25/jan	26/jan	27/jan	28/jan	31/jan
SALADAS	ALFACECRESPA	ALFACECRESPA	ALFACECRESPA	ALFACECRESPA	ALFACECRESPA	ALFACECRESPA	ALFACECRESPA	ALFACECRESPA	ALFACECRESPA	ALFACECRESPA	ALFACECRESPA	ALFACECRESPA	ALFACECRESPA	ALFACECRESPA	ALFACECRESPA	ALFACECRESPA	ALFACECRESPA	ALFACECRESPA	ALFACECRESPA	ALFACECRESPA	ALFACECRESPA
	TOMATE	TOMATE	TOMATE	TOMATE	TOMATE	TOMATE	TOMATE	TOMATE	TOMATE	TOMATE	TOMATE	TOMATE	TOMATE	TOMATE	TOMATE	TOMATE	TOMATE	TOMATE	TOMATE	TOMATE	TOMATE
	PEPINO	CENOURA	BETERRABA	ABOBRINHA	CHUCHU	PEPINO	ABOBRINHA	TROPICAL	CHUCHU	GRÃO DE BICO	BETERRABA	ERVILHA	TABULE	BATATADOCE	COUVE	BETERRABA	ERVILHA	TABULE	BATATADOCE	OVOSDE CODORNA	CENOURARALADA
ACOMPANHAMENTOS	ARROZBRANCO	ARROZBRANCO	ARROZBRANCO	ARROZBRANCO	ARROZBRANCO	ARROZBRANCO	ARROZBRANCO	ARROZBRANCO	ARROZBRANCO	ARROZBRANCO	ARROZBRANCO	ARROZBRANCO	ARROZBRANCO	ARROZBRANCO	ARROZBRANCO	ARROZBRANCO	ARROZBRANCO	ARROZBRANCO	ARROZBRANCO	ARROZBRANCO	ARROZBRANCO
	ARROZINTEGRAL	ARROZINTEGRAL	ARROZINTEGRAL	ARROZINTEGRAL	ARROZINTEGRAL	ARROZINTEGRAL	ARROZINTEGRAL	ARROZINTEGRAL	ARROZINTEGRAL	ARROZINTEGRAL	ARROZINTEGRAL	ARROZINTEGRAL	ARROZINTEGRAL	ARROZINTEGRAL	ARROZINTEGRAL	ARROZINTEGRAL	ARROZINTEGRAL	ARROZINTEGRAL	ARROZINTEGRAL	ARROZINTEGRAL	ARROZINTEGRAL
	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO PRETO	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO PRETO	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO PRETO	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO PRETO	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA
GUARNÇÕES	BROCOLISREFOGADO	LEGUMESSAUTÉ	COUVEFLOR GRATINADO	BATATAASSADA	PUREMISTO	CREMEDE ESPINAFRE	BATATACORADA	COUVEREFOGADA	BETERRABA	LEGUMES REFOGADOS	PURE DE BATATA	MACARRÃO NA MANTEIGA	FAROFA	BROCOLIS	POLENTA	SELETADE LEGUMES	BATATAPALITO ASSADA	VIRADODE COUVE	CREMEDE MILHO	PUREMISTO	BROCOLISCOM COUVEFLOR REFOGADO
PRINCIPAIS	CARNEMOIDA COLORIDA	CARNESECA DESFIADACOM ABOBORA	CARNEASSADA	ISCASDE CARNE GRELHADA	FILÉ DE PEIXE	ALMONDEGAAO SUGO	STROGONOFFDE CARNE	CARNEASSADAAO MOLHOBARBECUE	CARNEDE PANELA	PEIXEEMPANADO	KIBE DE FORNO	ISCASDE CARNE GRELHADA	CARNEASSADA	PICADINHOCOM BATATA	PEIXE AO MOLHO	TORTAMADALENA	STROGONOFFDE FRANGO	CARNEASSADAAO MOLHO	CUBOSDE CARNEAO MOLHOCOM CENOURA	FILÉ DE PEIXE ASSADO	ALMONDEGAAO SUGO
PRINCIPAIS	OMELETEDE FRIOS	FRANGOAO MOLHO SUGO	OVOSCOZIDOS	FRANGOAO MOLHO BRANCO	CARNEMOIDA CAIPIRA	OMELETEDE LEGUMES	ISCASDE FRANGO GRELHADA	FRANGOC/ LEGUMES	FRANGODESFIADO	CARNEMOIDAAO SUGO	OVOSMEXIDOS	ISCASDE FRANGOAO MOLHOSUGO	FRANGOAO MOLHO BRANCO	FRANGOXADREX	CARNEMOIDACOM LEGUMES	OMELETEDE FRIOS	ISCASDE CARNE GRELHADA	ISCASDE FRANGO GRELHADO	FRANGOEMPANADO	CARNEMOIDAAO SUGO	OVOSCOZIDOS
SOBREMESA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	SALADADE FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	SALADADE FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	SALADADE FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	SALADADE FRUTA	FRUTA
BEBIDA*	SUCODE POLPA	SUCODE POLPA	SUCODE POLPA	SUCODE POLPA	SUCODE POLPA	SUCODE POLPA	SUCODE POLPA	SUCODE POLPA	SUCODE POLPA	SUCODE POLPA	SUCODE POLPA	SUCODE POLPA	SUCODE POLPA	SUCODE POLPA	SUCODE POLPA	SUCODE POLPA	SUCODE POLPA	SUCODE POLPA	SUCODE POLPA	SUCODE POLPA	SUCODE POLPA

LANCHEMANHÃ

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Segunda
	03/jan	04/jan	05/jan	06/jan	07/jan	06/dez	07/dez	08/dez	09/dez	10/dez	13/dez	14/dez	15/dez	16/dez	17/dez	24/jan	25/jan	26/jan	27/jan	28/jan	31/jan
LANCHE-MANHÃ (DOCEOU SALGADO)	BROADE MILHO	MINIPÃO DE CENOURAC/ PATÊ DE PRESUNTO	BISCOITODE POLVILHO	MINIPÃO DE BETERRABAC/ MANTEIGA	MINIPÃO ROSETAC/ REQUEIÃO	BISCOITODE POLVILHO	PÃO DE FORMA COMPATÊ DE RICOTA	MINIPÃO DE LEITE COM MANTEIGA	PÃO ROSETACOM REQUEIÃO	LANCHENATURAL	PÃO DE FORMACOM FRIOS	MILHOCOM MANTEIGA	BISCOITODE POLVILHO	BROADE MILHO	BISCOITOINTEGRAL	BISCOITODE MAISENA	MINIPÃO DE LEITE C/ MANTEIGA	BISCOITODE POLVILHO	PÃO DE QUEIJO	BISCOITOINTEGRAL	PÃO DE FORMA COMFRIOS
BEBIDA	SUCODE POLPA	SUCODE POLPA	SUCODE POLPA	SUCODE POLPA	SUCODE POLPA	SUCODE POLPA	SUCODE POLPA	LEITEC/ CHOCOLATE	SUCODE POLPA	SUCODE POLPA	SUCODE POLPA	SUCODE POLPA	SUCODE POLPA	SUCODE POLPA	SUCODE POLPA	SUCODE POLPA	SUCODE POLPA	SUCODE POLPA	SUCODE POLPA	SUCODE POLPA	SUCODE POLPA
COMPLEMENTO	MAÇÃ	BANANA	MELANCIA	ABACAXI	LARANJA	UVATHOMPSOM	MAMÃO	LARANJA	MELANCIA	MAÇÃ	MANGA	MELÃO	BANANA	ABACAXI	MAÇÃ	BANANA	MELÃO	LARANJA	ABACAXI	MAÇÃ	BANANA

LANCHETARDE

LANCHE- TARDE (DOCEOU SALGADO)	MINIPÃO DE LEITE C/ MANTEIGA	PÃO DE FORMAC/ QUEIJOBRANCO	BOLODE CHOCOLATE	BISCOITOINTEGRAL	PÃO DE FORMAC/ QUEIJOBRANCO, ALFACEE TOMATE	MINIPÃO DE CENOURAC/ REQUEIÃO	BROADE MILHO	CUPCAKEDE BANANAC/ CANELA	BISCOITO INTEGRAL	BISCOITODE MAISENA	BISCOITOINTEGRAL	PIPOCA	CUPCAKEDE CHOCOLATE	PÃO DE QUEIJO	PÃO DE FORMA COMPATÊ DE CENOURA	PÃO ROSETACOM REQUEIÃO	BROADE MILHO	BOLODE LARANJA	PÃO DE FORMACOM FRIOS	LANCHENATURAL	MILHOCOM MANTEIGA
BEBIDA	IOGURTE	SUCODE POLPA	SUCODE POLPA	SUCODE POLPA	SUCODE POLPA	SUCODE POLPA	IOGURTEDE MORANGO	SUCODE POLPA	SUCODE POLPA	SUCODE POLPA	SUCODE POLPA	SUCODE POLPA	SUCODE POLPA	LEITEC/ CHOCOLATE	SUCODE POLPA	SUCODE POLPA	SUCODE POLPA	SUCODE POLPA	LEITEC/ CHOCOLATE	SUCODE POLPA	SUCODE POLPA
COMPLEMENTO	MELÃO	MAMÃO	MAÇÃ	LARANJA	BANANA	BANANA	LARANJA	ABACAXI	MELÃO	LARANJA	ABACAXI	MELANCIA	MAMÃO	LARANJA	MELÃO	ABACAXI	MELANCIA	MAMÃO	LARANJA	MELÃO	MANGA

JANTAR

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Segunda
	03/jan	04/jan	05/jan	06/jan	07/jan	06/dez	07/dez	08/dez	09/dez	10/dez	13/dez	14/dez	15/dez	16/dez	17/dez	24/jan	25/jan	26/jan	27/jan	28/jan	31/jan
JANTAR	CANJADE GALINHA	ARROZ,FEIJÃO E CARNEGRELHADA	MACARRÃO AO SUGO	SOPADE LEGUMES COMMACARRÃO	ARROZ,FEIJÃO E FRANGOAO MOLHO	SOPADE CARNEC/ LEGUMES	ARROZ,FEIJÃO, ISCASDE FRANGO GRELHADO	MACARRÃO AO SUGO	ARROZ,FEIJÃO E ALMONDEGA	SOPADE FEIJÃO C/ MACARRÃO	CREMEDE ABOBORA COMCARNE	ARROZ,FEIJÃO, CUBOS DE CARNEGRELHADA	MACARRÃO AO SUGO	CANJADE GALINHA	ARROZ,FEIJÃO, ISCASDE FRANGO	SOPADE LEGUMES COMMACARRÃO	ARROZ,FEIJÃO, CUBOSDE CARNE GRELHADA	MACARRÃO AO SUGO	CANJADE GALINHA	ARROZ,FEIJÃO, ISCASDE FRANGO	SOPADE FEIJÃO COMMACARRÃO
BEBIDA*	SUCODE POLPA	SUCODE POLPA	SUCODE POLPA	SUCODE POLPA	SUCODE POLPA	SUCODE POLPA	SUCODE POLPA	SUCODE POLPA	SUCODE POLPA	SUCODE POLPA	SUCODE POLPA	SUCODE POLPA	SUCODE POLPA	SUCODE POLPA	SUCODE POLPA	SUCODE POLPA	SUCODE POLPA	SUCODE POLPA	SUCODE POLPA	SUCODE POLPA	SUCODE POLPA