



PREFEITURA MUNICIPAL DE MACAPÁ

CARDÁPIO MENSAL DO ENSINO FUNDAMENTAL EM PERÍODO INTEGRAL

1ª SEMANA

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
LANCHE DA MANHÃ	Achocolatado + bolacha salgada	Suco de cupuaçu com leite + pão doce	Mingau de milho com leite de coco	Vitamina de mamão, banana e aveia + biscoito doce	Café com leite + macaxeira cozida	Suco de maracujá com couve + pão de chá
ALMOÇO	Maria Isabel	Picadinho + arroz + feijão	Caldeirada	Frango guisado com legumes + macarrão	Farofa de soja + arroz + feijão	Peixe desfiado e arroz colorido
LANCHE DA TARDE	Suco de maracujá + pão de chá com ovo mexido	Canja	Suco de taperebá + biscoito doce	Picadinho à jardineira + arroz	Vitamina de mamão + bolacha salgada	Farofa de soja + ovo mexido



PREFEITURA MUNICIPAL DE MACAPÁ

2ª SEMANA

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
LANCHE DA MANHÃ	Café com leite + bolacha salgada	Vitamina de abacate	Mingau de tapioca com aveia	Achocolatado + biscoito doce	Suco de maracujá com leite + pão de chá	Salada de frutas
ALMOÇO	Risoto de peixe	Frango guisado com legumes + macarrão	Sopa de soja com legumes	Maria Isabel	Picadinho à jardineira + arroz + feijão	Carne guisada com legumes + macarrão
LANCHE DA TARDE	Suco de taperebá + pão de chá com ovo mexido	Mujica de peixe com macaxeira	Vitamina de aveia com banana + chocolate	Sopa de feijão com carne	Mingau de arroz	Suco de abacaxi + bolo



PREFEITURA MUNICIPAL DE MACAPÁ

3ª SEMANA

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
LANCHE DA MANHÃ	Suco de acerola com cenoura + bolacha doce	Vitamina de banana com aveia	Café com leite + pão de chá	Mingau de tapioca com leite de coco	Achocolatado + bolacha salgada	Bolo + suco de taperebá
ALMOÇO	Macarronada de carne moída com legumes e com soja	Sopa de frango	Carne guisada com legumes + arroz	Peixe guisado + arroz colorido + feijão	Frango guisado com legumes + baião de dois	Vatapá de charque com arroz
LANCHE DA TARDE	Mingau de milho com leite de coco	Risoto de frango com legumes (com molho)	Vitamina de mamão, banana e aveia + bolacha salgada	Sopa de feijão com carne e legumes	Suco de cupuaçu com leite + pão doce	Cachorro quente com soja e legumes



PREFEITURA MUNICIPAL DE MACAPÁ

4ª SEMANA

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
LANCHE DA MANHÃ	Mingau de milho com coco fresco e canela	Café com leite + pão doce	Mingau de arroz com leite de coco	Suco de taperebá com leite + bolacha salgada	Vitamina de banana com aveia	Suco de acerola + pão de chá com queijo
ALMOÇO	Peixe desfiado + purê de jerimum + arroz	Picadinho à jardineira + macarrão	Risoto de soja com legumes	Macarronada de frango	Carne guisada com legumes + baião de dois	Farofa de charque com legumes
LANCHE DA TARDE	Cachorro quente com soja	Sopa de charque	Suco verde + bolo	Suco de cupuaçu + pão de chá com carne desfiada	Vitamina de abacate	Achocolatado + bolacha doce