

## Matriarca Lanchonete e Restaurante 2024 – Cardápio Ensino Fundamental 09 a 13 de setembro

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Opções quentes	<b>Feijão Vermelho</b>	<b>Feijão carioca</b>	<b>Feijão Preto</b>	<b>Feijão Carioca</b>	<b>Feijão Preto</b>
	<b>Arroz/ Arroz integral</b>	<b>Arroz</b>	<b>Arroz /Arroz integral</b>	<b>Arroz</b>	<b>Arroz</b>
	<b>Farofa</b>	<b>Farofa</b>	<b>Farofa</b>	<b>Farofa</b>	<b>Farofa</b>
	Bolonhesa	Carne de Panela	Frango com molho	Risoto de frango	Almondega caseira
	Frango grelhado	Suíno grelhado	Ovo grelhado	Picadinho com batata	Frango assado
	Macarrão	Batata solte	Lasanha de carne	Peixe empanado	Macarrão
	Purê de abóbora	Brócolis refogado	Chuchu refogado	Aipim	Molho Quatro queijos
	Lentilha	Tutu de feijão	Batata Palha	Abobrinha refogada	Mix de legumes
Opções frias	Alface	Alface	Alface	Alface	Alface
	Tomate	Beterraba cozida	Cenoura crua	Tomate	Tomate
	Repolho	Pepino	Tomate	Beterraba crua	Chuchu
	Cenoura cozida	Manga	Couve flor	Abacaxi	Ovo cozido
	Ovo cozido	Vinagrete Grão de bico	Mix sementes	Pepino	Cenoura crua
Suco Int.	Laranja	Uva	Laranja	Uva	Laranja
Sobremesa	Maçã e laranja	Gelatina	Laranja e banana	Gelatina	Pudim chocolate

## Matriarca Lanchonete e Restaurante- CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL: 09 a 13 de setembro

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Opções quentes	<b>Feijão Vermelho</b>	<b>Feijão carioca</b>	<b>Feijão Preto</b>	<b>Feijão Carioca</b>	<b>Feijão Preto</b>
	<b>Arroz parborizado</b>	<b>Arroz parborizado</b>	<b>Arroz parborizado</b>	<b>Arroz parborizado</b>	<b>Arroz parborizado</b>
	Arroz integral	Farofa	Arroz integral	Risoto de frango	Almondega caseira
	Bolonhesa	Carne de Panela	Frango com molho	Picadinho com batata	Frango assado
	Frango grelhado	Suíno grelhado	Ovo grelhado	Peixe empanado	Macarrão
	Macarrão	Batata solte	Chuchu refogado	Aipim	Molho Quatro queijos
	Purê de abóbora	Brócolis refogado	Polenta	Abobrinha refogada	Mix de legumes
Opções frias	Alface	Alface	Alface	Alface	Alface
	Tomate	Grão de bico	Tomate	Tomate	Cenoura crua
	Cenoura cozida	Pepino	Cenoura crua	Beterraba crua	Tomate
	Ovo cozido	Beterraba cozida	Mix de sementes	Pepino	Ovo cozido
Suco	Integral de laranja	Integral de uva	Integral de laranja	Integral de uva	Integral de laranja
Sobremesa	Maçã e laranja	Banana e Manga	Laranja e Banana	Maçã e Abacaxi	Laranja e Maçã

## Matriarca Lanchonete e Restaurante 2024 – Cardápio Ensino Fundamental 16 a 20 de setembro

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Opções quentes	<b>Feijão Vermelho</b>	<b>Feijão carioca</b>	<b>Feijão Preto</b>	<b>Feijão Carioca</b>	<b>Feijão Preto</b>
	<b>Arroz/ Arroz integral</b>	<b>Arroz</b>	<b>Arroz /Arroz integral</b>	<b>Arroz</b>	<b>Arroz</b>
	<b>Farofa</b>	<b>Farofa</b>	<b>Farofa</b>	<b>Farofa</b>	<b>Farofa</b>
	Ovo grelhado	Frango grelhado	Suíno grelhado	Risoto de frango	Mix carne grelhadas
	Frango com molho	Bolinho de peixe	Carne de panela	Ovo mexido c/ legumes	Frango com molho
	Polenta	Macarrão	Aipim	Bolonhesa	Purê de batata
	Espaguete de abobrinha	Cabotiá assada	Lentilha	Macarrão	Legumes/molho vermelho
	Milho refogado	Brócolis refogado	Batata Assada	Mix de legumes	Aipim noisete
Opções frias	Alface	Alface	Alface	Alface	Alface
	Tomate	Beterraba cozida	Cenoura crua	Repolho	Tomate
	Pepino	Pepino	Tomate	Beterraba crua	Chuchu
	Cenoura cozida	Melancia	Couve verde	Ovo cozido	Tabule
	Vinagrete	Vinagrete Grão de bico	Laranja	Pepino	Cenoura crua
Suco Int.	Laranja	Uva	Laranja	Uva	Laranja
Sobremesa	Maçã e laranja	Gelatina	Banana e maçã	Gelatina	Pudim chocolate

## Matriarca Lanchonete e Restaurante- CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL: 16 a 20 de setembro

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Opções quentes	<b>Feijão Vermelho</b>	<b>Feijão carioca</b>	<b>Feijão Preto</b>	<b>Feijão Carioca</b>	<b>Feijão Preto</b>
	<b>Arroz parborizado</b>	<b>Arroz parborizado</b>	<b>Arroz parborizado</b>	<b>Arroz parborizado</b>	<b>Arroz parborizado</b>
	Ovo grelhado	Frango grelhado	Suíno grelhado	Risoto de frango	<b>Farofa</b>
	Frango com molho	Bolinho de peixe	Carne de panela	Ovo mexido c/ legumes	Mix carne grelhadas
	Polenta	Macarrão	Aipim	Bolonhesa	Frango com molho
	Espaguete de abobrinha	Cabotiá assada	Lentilha	Macarrão	Purê de batata
	Milho refogado	Brócolis refogado	Batata Assada	Mix de legumes	Legumes/molho vermelho
Opções frias	Alface	Alface	Alface	Alface	Alface
	Tomate	Grão de bico	Tomate	Repolho	Tomate
	Pepino	Pepino	Cenoura crua	Beterraba crua	Chuchu
	Cenoura cozida	Beterraba cozida	Couve verde	Pepino	Cenoura crua
Suco	Integral de laranja	Integral de uva	Integral de laranja	Integral de uva	Integral de laranja
Sobremesa	Maçã e laranja	Banana e Melancia	Banana e maçã	Maçã e manga	Laranja e Maçã