

## Matriarca Lanchonete e Restaurante 2024 – Cardápio Ensino Fundamental 23 a 27 de setembro

|                | Segunda                      | Terça                  | Quarta                       | Quinta                | Sexta               |
|----------------|------------------------------|------------------------|------------------------------|-----------------------|---------------------|
| Opções quentes | <b>Feijão carioca</b>        | <b>Feijão Vermelho</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        | Risoto de carne              | Picadinho com batata  | Panqueca de carne   |
|                | Frango grelhado              | Suíno grelhado         | Frango com molho             | Ovo grelhado          | Frango assado       |
|                | Macarrão                     | Aipim                  | Peixe grelhado               | Polenta cremosa       | Macarrão            |
|                | Abóbora Refogada             | Lentilha               | Macarrão                     | Abobrinha refogada    | Molho ao sugo       |
|                | Mix de legumes               | Brócolis refogado      | Milho na espiga              | Granola salgada       | Chuchu refogado     |
| Opções frias   | Alface                       | Alface                 | Alface                       | Alface                | Alface              |
|                | Tomate                       | Beterraba cozida       | Cenoura crua                 | Tomate                | Tomate              |
|                | Repolho                      | Pepino                 | Tomate                       | Beterraba crua        | Laranja             |
|                | Cenoura cozida               | Manga                  | Melancia                     | 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              | Bolo de chocolate   |

## Matriarca Lanchonete e Restaurante- CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL: 23 a 27 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> |
|                | Bolonhesa                | Farofa                   | Risoto de carne          | Picadinho com batata     | Panqueca de carne        |
|                | Frango grelhado          | Carne de Panela          | Frango com molho         | Ovo grelhado             | Frango assado            |
|                | Macarrão                 | Suíno grelhado           | Peixe grelhado           | Polenta cremosa          | Macarrão                 |
|                | Abóbora Refogada         | Aipim                    | Macarrão                 | Abobrinha refogada       | Molho ao sugo            |
|                | Mix de legumes           | Brócolis refogado        | Milho na espiga          | Granola salgada          | Chuchu refogado          |
| 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 melancia       | Maçã e Abacaxi           | Laranja e Maçã           |

## Matriarca Lanchonete e Restaurante 2024 – Cardápio Ensino Fundamental 30/09 a 04/10

|                | Segunda                      | Terça                 | Quarta                       | Quinta              | Sexta                 |
|----------------|------------------------------|-----------------------|------------------------------|---------------------|-----------------------|
| Opções quentes | <b>Feijão Preto</b>          | <b>Feijão carioca</b> | <b>Feijão Vermelho</b>       | <b>Feijão Preto</b> | <b>Feijão Carioca</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>         |
|                | Frango grelhado              | Bolonhesa             | Suíno assado                 | Peixe Empanado      | Almondegas caseira    |
|                | Carne de panela              | Ovo mexido grelhado   | Picadinho com batata         | Frango com molho    | Frango grelhado       |
|                | Aipim                        | Macarrão              | Purê de batata               | Lasanha de carne    | Macarrão              |
|                | Espaguete de abobrinha       | Mix de legumes        | Brócolis refogado            | Legumes gratinados  | Feijoadinha           |
|                | Milho refogado               | Batata palha          | Abóbora refogada             | Chuchu refogado     | Batata refogada       |
| Opções frias   | Alface                       | Alface                | Alface                       | Alface              | Alface                |
|                | Tomate                       | Grão de bico          | Cenoura crua                 | Beterraba cozida    | Cenoura crua          |
|                | Pepino                       | Beterraba cozida      | Pepino agridoce              | Tabule              | Beterraba cozida      |
|                | Cenoura cozida               | Couve verde           | Repolho                      | Tomate              | Ovo cozido            |
|                | Ovo cozido                   | Manga                 | Tomate                       | Laranja             | Abacaxi               |
| 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: 30/09 a 04/10

|                | 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> |
|                | Frango grelhado          | Bolonhesa                | Suíno assado             | Peixe Empanado           | <b>Farofa</b>            |
|                | Carne de panela          | Ovo mexido grelhado      | Picadinho com batata     | Frango com molho         | Almondegas caseira       |
|                | Aipim                    | Macarrão                 | Purê de batata           | Lasanha de carne         | Frango grelhado          |
|                | Espaguete de abobrinha   | Mix de legumes           | Brócolis refogado        | Legumes gratinados       | Macarrão                 |
|                | Milho refogado           | Batata palha             | Abóbora refogada         | Chuchu refogado          | Batata refogada          |
| Opções frias   | Alface                   | Alface                   | Alface                   | Alface                   | Alface                   |
|                | Tomate                   | Grão de bico             | Cenoura crua             | Vinagrete                | Tomate                   |
|                | Pepino                   | Beterraba cozida         | Tomate                   | Beterraba crua           | Beterraba cozida         |
|                | Cenoura cozida           | Couve verde              | Repolho                  | Tabule                   | 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 maçã           | Banana e laranja         | Abacaxi e maçã           |