

Matriarca Lanchonete e Restaurante 2024 – Cardápio Ensino Fundamental 21 a 25 de outubro

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Opções quentes	Feijão Vermelho	Feijão carioca	Feijão Preto	Feijão Carioca	
	Arroz/ Arroz integral	Arroz	Arroz /Arroz integral	Arroz	
	Farofa	Farofa	Farofa	Farofa	
	Bolonhesa	Carne de Panela	Frango com molho	Risoto de frango	Não haverá aula
	Frango grelhado	Suíno assado + molho	Panqueca de carne	Peixe empando	
	Macarrão	Purê de batata	Macarrão	Picadinho com batata	
	Abóbora refogada	Chuchu refogado	Brócolis refogado	Polenta	
	Granola salgada	Mix de legumes	Milho na espiga	Batata doce	
Opções frias	Alface	Alface	Alface	Alface	
	Beterraba cozida	Cenoura cozida	Beterraba cozida	Tomate	
	Repolho	Pepino	Abacaxi	Cenoura crua	
	Cenoura crua	Tomate	Grão de bico	Ovo cozido	
	Manga	Abobrinha	Mix sementes	Pepino	
Suco Int.	Laranja	Uva	Laranja	Uva	
Sobremesa	Maçã e laranja	Gelatina	Laranja e banana	Gelatina	

Matriarca Lanchonete e Restaurante- CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL: 21 a 25 de outubro

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Opções quentes	Feijão Vermelho	Feijão carioca	Feijão Preto	Feijão Carioca	
	Arroz parborizado	Arroz parborizado	Arroz parborizado	Arroz parborizado	
	Bolonhesa	Farofa	Frango com molho	Risoto de frango	
	Frango grelhado	Carne de Panela	Panqueca de carne	Peixe empando	Não haverá aula
	Macarrão	Suíno assado	Macarrão	Picadinho com batata	
	Abóbora Refogada	Purê de batata	Brócolis refogado	Polenta	
	Granola salgada	Mix de legumes	Milho na espiga	Batata doce	
Opções frias	Alface	Alface	Alface	Alface	
	Beterraba cozida	Pepino	Beterraba cozida	Tomate	
	Cenoura crua	Tomate	Grão de bico	Beterraba crua	
	Manga	Abobrinha	Mix de sementes	Pepino	
Suco	Integral de laranja	Integral de uva	Integral de laranja	Integral de uva	
Sobremesa	Maçã e Manga	Banana e laranja	Maçã e abacaxi	Banana e laranja	

Matriarca Lanchonete e Restaurante 2024 – Cardápio Ensino Fundamental 28/10 a 01/11

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Opções quentes	Feijão Preto	Feijão carioca	Feijão Vermelho	Feijão Preto	Feijão Carioca
	Arroz/ Arroz integral	Arroz	Arroz /Arroz integral	Arroz	Arroz
	Farofa	Farofa	Farofa	Farofa	Farofa
	Ovo grelhado	Frango com molho	Bolinho de peixe	Mix de carne grelhadas	Frango empanado
	Carne de panela	Suíno grelhado	Picadinho com batata	Lasanha de carne	Carne de panela
	Macarrão	Polenta cremosa	Macarrão	Risoto de frango	Macarrão
	Espaguete de abobrinha	Mix de legumes	Couve flor e brócolis refog	Purê Aipim	Feijoadinha
	Milho refogado	Batata refogada	Lentilha	Legumes molho vermelho	Milho refogado
Opções frias	Alface	Alface	Alface	Alface	Alface
	Tomate	Vinagrete	Cenoura crua	Beterraba cozida	Cenoura crua
	Pepino	Beterraba cozida	Pepino agridoce		Beterraba cozida
	Cenoura cozida	Couve verde	Ovo cozido	Tomate	Ovo cozido
	Repolho	Manga	Tomate	melancia	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	Feijão Vermelho	Feijão carioca	Feijão Preto	Feijão Carioca	Feijão Preto
	Arroz parborizado	Arroz parborizado	Arroz parborizado	Arroz parborizado	Arroz parborizado
	Ovo grelhado	Frango com molho	Bolinho de peixe	Mix de carne grelhadas	Farofa
	Carne de panela	Suíno grelhado	Picadinho com batata	Lasanha de carne	Frango grelhado
	Macarrão	Polenta cremosa	Macarrão	Risoto de frango	Carne de panela
	Espaguete de abobrinha	Mix de legumes	Couve flor e brócolis refog	Purê Aipim	Macarrão
	Milho refogado	Batata refogada	Lentilha	Legumes molho vermelho	Milho refogado
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 melancia	Abacaxi e maçã