



MENU DA ASSOCIAÇÃO DE PAIS E AMIGOS DOS EXCEPCIONAIS DE PAINS – JUNHO 2022
Ensino Fundamental (6 a 10 anos)

TURNO VESPERTINO

Segunda-feira 30/05	Terça-feira 31/05	Quarta-feira 01/06	Quinta-feira 02/06	Sexta-feira 03/06
<p>Lanche 13:00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abacaxi. <p>Refeição 15:00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz com cenoura; • Feijão simples; • Carne suína cozida; • Beterraba cozida. 	<p>SEM ATIVIDADES</p>	<p>Lanche 13:00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Banana. <p>Refeição 15:00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sanduíche com: <ul style="list-style-type: none"> ○ Pão de abóbora ○ Molho de peito de frango desfiado com vegetais (batata, cenoura e brócolis); ○ Alface; • Suco de laranja com cenoura – sem açúcar. 	<p>Lanche 13:00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Manga. <p>Refeição 15:00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Caldo de feijão com carne bovina desfiada; • Torradas de pão de abóbora 	<p>Lanche 13:00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Banana. <p>Refeição 15:00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Macarronada à bolonhesa; • Tutu simples; • Abobrinha refogada; • Salada de alface picada com cenoura ralada.

1ª semana de JUNHO/2022

Orientações importantes: =>As preparações ofertadas para os alunos com dificuldade de mastigação e deglutição, devem ter consistência branda (cozidos por mais tempo/mais macios), os vegetais folhosos, como couve e repolho, devem ser picados e repicados ou ralados antes de serem refogados, já os vegetais que serão servidos crus devem ser picados em pequenos pedaços ou passados no ralo fino; =>As carnes cozidas aos pedaços deverão ser desfiadas; =>Frutas, como a maçã, poderão ser raspadas com a colher; =>Os pães e biscoitos devem ser embebidos na bebida que os acompanhará.



MENU DA ASSOCIAÇÃO DE PAIS E AMIGOS DOS EXCEPCIONAIS DE PAINS – JUNHO 2022
Ensino Fundamental (6 a 10 anos)

TURNO VESPERTINO

Segunda-feira 06/06	Terça-feira 07/06	Quarta-feira 08/06	Quinta-feira 09/06	Sexta-feira 10/06
<p>Lanche 13:00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suco verde (maracujá, couve e maçã) – sem açúcar. <p>Refeição 15:00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz simples; • Feijão simples; • Carne bovina moída refogada com vagem; • Salada de batata, chuchu, cenoura e ovos. 	<p>SEM ATIVIDADES</p>	<p>Lanche 13:00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Laranja. <p>Refeição 15:00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Canjica (canjica de milho, leite, açúcar, canela, gema de ovos, coco ralado e amendoim); • Banana. 	<p>Lanche 13:00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mexerica. <p>Refeição 15:00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz com brócolis; • Tutu simples; • Coxa de frango assada ou refogada; • Couve refogada • Moranga refogada. 	<p>Lanche 13:00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Banana. <p>Refeição 15:00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Caldo de mandioca com filé de peito de frango desfiado.

2ª semana de JUNHO/2022

Orientações importantes: =>As preparações ofertadas para os alunos com dificuldade de mastigação e deglutição, devem ter consistência branda (cozidos por mais tempo/mais macios), os vegetais folhosos, como couve e repolho, devem ser picados e repicados ou ralados antes de serem refogados, já os vegetais que serão servidos crus devem ser picados em pequenos pedaços ou passados no ralo fino; =>As carnes cozidas aos pedaços deverão ser desfiadas; =>Frutas, como a maçã, poderão ser raspadas com a colher; =>Os pães e biscoitos devem ser embebidos na bebida que os acompanhará.



MENU DA ASSOCIAÇÃO DE PAIS E AMIGOS DOS EXCEPCIONAIS DE PAINS – JUNHO 2022

Ensino Fundamental (6 a 10 anos)

TURNO VESPERTINO

Segunda-feira 13/06	Terça-feira 14/06	Quarta-feira 15/06	Quinta-feira 16/06	Sexta-feira 17/06
Lanche 13:00 <ul style="list-style-type: none">• Laranja Refeição 15:00 <ul style="list-style-type: none">• Arroz à grega (frango desfiado, cenoura e brócolis);• Molho de feijão com ovos e cheiro verde;• Salada de batata, chuchu, cenoura.	SEM ATIVIDADES	Lanche 13:00 <ul style="list-style-type: none">• Banana Refeição 15:00 <ul style="list-style-type: none">• Caldo de mandioca com filé de peito de frango desfiado	SEM ATIVIDADES	SEM ATIVIDADES

3ª semana de JUNHO/2022

Orientações importantes: =>As preparações ofertadas para os alunos com dificuldade de mastigação e deglutição, devem ter consistência branda (cozidos por mais tempo/mais macios), os vegetais folhosos, como couve e repolho, devem ser picados e repicados ou ralados antes de serem refogados, já os vegetais que serão servidos crus devem ser picados em pequenos pedaços ou passados no ralo fino; =>As carnes cozidas aos pedaços deverão ser desfiadas; =>Frutas, como a maçã, poderão ser raspadas com a colher; =>Os pães e biscoitos devem ser embebidos na bebida que os acompanhará.



MENU DA ASSOCIAÇÃO DE PAIS E AMIGOS DOS EXCEPCIONAIS DE PAINS – JUNHO 2022
Ensino Fundamental (6 a 10 anos)

TURNO VESPERTINO

Segunda-feira 20/06	Terça-feira 21/06	Quarta-feira 22/06	Quinta-feira 23/06	Sexta-feira 24/06
Lanche 13:00 • Mexerica. Refeição 15:00 • Arroz simples; • Feijoada (feijão preto, costela suína e bacon); • Couve refogada.	SEM ATIVIDADES	Lanche 13:00 • Manga. Refeição 15:00 • Pão de queijo recheado com pernil refogado. • Suco de laranja com cenoura – sem açúcar.	Lanche 13:00 • Maçã. Refeição 15:00 • Canjica (canjica de milho cozido, leite, açúcar, canela, gema de ovos, coco ralada e amendoim).	Lanche 13:00 • Manga. Refeição 15:00 • Arroz com brócolis; • Tutu simples; • Estrogonofe de peito de frango com molho branco; • Salada de alface com cenoura ralada.

4ª semana de JUNHO/2022

Orientações importantes: =>As preparações ofertadas para os alunos com dificuldade de mastigação e deglutição, devem ter consistência branda (cozidos por mais tempo/mais macios), os vegetais folhosos, como couve e repolho, devem ser picados e repicados ou ralados antes de serem refogados, já os vegetais que serão servidos crus devem ser picados em pequenos pedaços ou passados no ralo fino; =>As carnes cozidas aos pedaços deverão ser desfiadas; =>Frutas, como a maçã, poderão ser raspadas com a colher; =>Os pães e biscoitos devem ser embebidos na bebida que os acompanhará.



MENU DA ASSOCIAÇÃO DE PAIS E AMIGOS DOS EXCEPCIONAIS DE PAINS – JUNHO 2022

Ensino Fundamental (6 a 10 anos)

TURNO VESPERTINO

Segunda-feira 27/06	Terça-feira 28/06	Quarta-feira 29/06	Quinta-feira 30/06	Sexta-feira 01/07
<p>Lanche 13:00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abacaxi <p>Refeição 15:00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz com cenoura; • Feijão simples • Carne suína cozida com cenoura • Alface • Beterraba cozida 	<p>SEM ATIVIDADES</p>	<p>Lanche 13:00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Banana <p>Refeição 15:00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sopa de macarrão, legumes (batata, cenoura e chuchu) com carne bovina moída • Feijão em caldo 	<p>Lanche 13:00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mexerica. <p>Refeição 15:00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Torta salgada de frango desfiado com vegetais (cenoura e brócolis) • Suco verde (laranja e couve) – sem açúcar 	<p>Lanche 13:00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Manga <p>Refeição 15:00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sanduíche com: <ul style="list-style-type: none"> ○ Pão de abóbora ○ Molho de filé de peito de frango desfiado com vegetais (cenoura e brócolis); ○ Alface • Suco de laranja com cenoura – sem açúcar

5ª semana de JUNHO/2022

Orientações importantes: =>As preparações ofertadas para os alunos com dificuldade de mastigação e deglutição, devem ter consistência branda (cozidos por mais tempo/mais macios), os vegetais folhosos, como couve e repolho, devem ser picados e repicados ou ralados antes de serem refogados, já os vegetais que serão servidos crus devem ser picados em pequenos pedaços ou passados no ralo fino; =>As carnes cozidas aos pedaços deverão ser desfiadas; =>Frutas, como a maçã, poderão ser raspadas com a colher; =>Os pães e biscoitos devem ser embebidos na bebida que os acompanhará.