

**CARDÁPIO - 1ª SEMANA**  
01 a 05 de novembro de 2021



	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
<b>ALMOÇO</b>					
<b>SALADA</b>			Alface Tomate Grão de bico ao vinagrete	Alface Tomate Beterraba ralada	Alface Tomate Pepino (em rodela)
<b>PRATO BASE</b>			Arroz + Feijão (opcional)	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão
<b>PRATO PRINCIPAL</b>	<b>FERIADO</b>	<b>FERIADO</b>	Carne moída refogada c/ tomate picadinho	Lagarto ao molho roti	Isclas de frango crocante
<b>GUARNIÇÃO</b>			Batata palito (assada)	Farofa de legumes	Creme de espinafre
<b>SOBREMESA</b>			Frutas da época	Frutas da época	Gelatina
<b>LANCHE DA TARDE</b>					
<b>LANCHES</b>	<b>FERIADO</b>	<b>FERIADO</b>	Tostex misto (Pão integral) Suco integral pasteurizado* Uva verde c/ melão	Bolacha salgada c/ requeijão Suco integral pasteurizado* Bolo caseiro de cenoura	Mini pão de batata especial Suco integral pasteurizado* Salada de frutas
<b>Observações Importantes</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Opção do Prato Principal: filé de frango grelhado/ preparações à base de ovos como omelete e ovos grelhados ou mexidos;</li> <li>- * Suco integral pasteurizado (sem adição de açúcar, corantes, conservantes e aromatizantes); Nas refeições serão oferecidos o mesmo padrão de sucos;</li> <li>- Será oferecido arroz integral como opção complementar (2 vezes na semana), caso a criança só consuma arroz integral será oferecido diariamente;</li> <li>- Opção para substituir o lanche (caso a criança rejeite o lanche do dia): pão francês c/ margarina ou bolacha simples (maria, maisena, rosquinha de coco);</li> <li>- No dia que constar no cardápio massa na guarnição, <u>não</u> será oferecido arroz e teremos uma leguminosa na constituição da salada;</li> <li>- ** No último dia do cardápio do mês, inclusão de uma nova leguminosa.</li> </ul>					

Elaboração: Nutricionista Cinthia Auricchio Araujo CRN: 15167

**\*\*Cardápio sujeito à alterações\*\***

**CARDÁPIO - 2ª SEMANA**  
08 a 12 de novembro de 2021



	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
<b>ALMOÇO</b>					
<b>SALADA</b>	Alface Tomate Brócolis temperado	Alface Tomate Chuchu em cubinhos temperados	Alface Tomate Ervilha e milho	Alface Tomate Ovos de codorna	Alface Tomate Beterraba cozida
<b>PRATO BASE</b>	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão (opcional)	Arroz + Feijão (opcional)	Arroz + Feijão
<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Ragu de carne	Peixe ao forno (batata, cebola, azeitonas, tomate e ovos)	Frango à pizzaiolo	Feijoada Light (temperos suaves e carnes selecionadas)	Omelete c/ queijo (formato de panqueca)
<b>GUARNIÇÃO</b>	Polenta cremosa com cubinhos de queijo	Espinafre refogada	Parafuso ao alho e óleo especial (c/ brócolis e cenoura e tomate em cubinhos)	Virado de couve	Vagem e cenoura palito sauté
<b>SOBREMESA</b>	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	Gelatina bicolor
<b>LANCHE DA TARDE</b>					
<b>LANCHES</b>	Cereal matinal com iogurte de frutas Suco integral pasteurizado* Abacaxi c/ manga	Biscoito de polvilho salgado (saquinho) Suco integral pasteurizado* Bolo caseiro de banana	Mini pão queijo Chocolate quente Melancia	Panqueca americana c/ geleia de frutas Suco integral pasteurizado* Salada de frutas	Milho no pote (quentinho) Suco integral pasteurizado* Gelatina especial c/ maçã
<b>Observações Importantes</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Opção do Prato Principal: filé de frango grelhado/ preparações à base de ovos como omelete e ovos grelhados ou mexidos;</li> <li>- * Suco integral pasteurizado (sem adição de açúcar, corantes, conservantes e aromatizantes); Nas refeições serão oferecidos o mesmo padrão de sucos;</li> <li>- Será oferecido arroz integral como opção complementar (2 vezes na semana), caso a criança só consuma arroz integral será oferecido diariamente;</li> <li>- Opção para substituir o lanche (caso a criança rejeite o lanche do dia): pão francês c/ margarina ou bolacha simples (maria, maisena, rosquinha de coco);</li> <li>- No dia que constar no cardápio massa na guarnição, <u>não</u> será oferecido arroz e teremos uma leguminosa na constituição da salada;</li> <li>- ** No último dia do cardápio do mês, inclusão de uma nova leguminosa.</li> </ul>					

Elaboração: Nutricionista Cinthia Auricchio Araujo CRN: 15167

**\*\*Cardápio sujeito à alterações\*\***

**CARDÁPIO - 3ª SEMANA**  
15 a 19 de novembro de 2021



	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
<b>ALMOÇO</b>					
<b>SALADA</b>		Alface Tomate Vagem temperada (rodelinha)	Alface Tomate Lentilha ao vinagrete	Alface Tomate Salada de abobrinha c/ milho e azeitonas	Alface Tomate Couve-flor com azeite e ervas
<b>PRATO BASE</b>		Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão
<b>PRATO PRINCIPAL</b>	<b>FERIADO</b>	Frango assado (sobrecoxa)	Panqueca de carne ao molho sugo	Filé de frango à camponesa	Picadinho de carne c/ cenoura
<b>GUARNIÇÃO</b>		Batata rústica	Escarola refogada c/ milho	Brócolis salteados	Farofa rica (c/ ovos, legumes e verduras picadinhas)
<b>SOBREMESA</b>		Frutas da época	Frutas da época	Gelatina c/ creme	Frutas da época
<b>LANCHE DA TARDE</b>					
<b>LANCHES</b>	<b>FERIADO</b>	Pão artesanal de linhaça c/ patê de peito de peru Chocolate quente Melão	Torradinhas caseiras temperadas com azeite, ervas e parmesão Suco integral pasteurizado* Bolo caseiro Formigueiro	Mini pão francês com carne louca Suco integral pasteurizado* Maçã	Panqueca de aveia c/ banana Suco integral pasteurizado* Salada de frutas
<b>Observações Importantes</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Opção do Prato Principal: filé de frango grelhado/ preparações à base de ovos como omelete e ovos grelhados ou mexidos;</li> <li>- * Suco integral pasteurizado (sem adição de açúcar, corantes, conservantes e aromatizantes); Nas refeições serão oferecidos o mesmo padrão de sucos;</li> <li>- Será oferecido arroz integral como opção complementar (2 vezes na semana), caso a criança só consuma arroz integral será oferecido diariamente;</li> <li>- Opção para substituir o lanche (caso a criança rejeite o lanche do dia): pão francês c/ margarina ou bolacha simples (maria, maisena, rosquinha de coco);</li> <li>- No dia que constar no cardápio massa na guarnição, <u>não</u> será oferecido arroz e teremos uma leguminosa na constituição da salada;</li> <li>- ** No último dia do cardápio do mês, inclusão de uma nova leguminosa.</li> </ul>					

Elaboração: Nutricionista Cinthia Auricchio Araujo CRN: 15167

**\*\*Cardápio sujeito à alterações\*\***

**CARDÁPIO - 4ª SEMANA**  
22 a 26 de novembro de 2021



	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
<b>ALMOÇO</b>					
<b>SALADA</b>	Alface Tomate Brócolis	Alface Tomate Agrião c/ milho	Alface Tomate Beterraba ralada	Alface Tomate Cenoura ralada c/ ervilha	Alface Tomate Acelga c/ azeitonas
<b>PRATO BASE</b>	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão (opcional)	Arroz + Feijão	Arroz + <b>LENTILHA</b>
<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Escalopinho de frango ao molho branco gratinado c/ parmesão	Isca de peixe crocante	Feijoada Light (temperos suaves e carnes selecionadas)	Rocambole de carne recheado c/ queijo	Filé de frango acebolado
<b>GUARNIÇÃO</b>	Batata palito (assada)	Creme de milho	Virado de abobrinha e cenoura	Espaguete à pomodoro	Purê três batatas (inglesa, doce e baroa)
<b>SOBREMESA</b>	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	Gelatina
<b>LANCHE DA TARDE</b>					
<b>LANCHES</b>	Mini pizza portuguesa (massa enriquecida c/linhaça) Suco integral pasteurizado* Melancia	Hamburguinho (massa enriquecida c/ linhaça) Suco integral pasteurizado* Maçã	Misto quente no pão francês Suco integral pasteurizado* Manga c/ melão	Pipoca no saquinho Suco integral pasteurizado* Bolo caseiro de laranja	Mini pão de queijo Chocolate quente Uva roxa c/ abacaxi
<b>Observações Importantes</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Opção do Prato Principal: filé de frango grelhado/ preparações à base de ovos como omelete e ovos grelhados ou mexidos;</li> <li>- * Suco integral pasteurizado (sem adição de açúcar, corantes, conservantes e aromatizantes); Nas refeições serão oferecidos o mesmo padrão de sucos;</li> <li>- Será oferecido arroz integral como opção complementar (2 vezes na semana), caso a criança só consuma arroz integral será oferecido diariamente;</li> <li>- Opção para substituir o lanche (caso a criança rejeite o lanche do dia): pão francês c/ margarina ou bolacha simples (maria, maisena, rosquinha de coco);</li> <li>- No dia que constar no cardápio massa na guarnição, <u>não</u> será oferecido arroz e teremos uma leguminosa na constituição da salada;</li> <li>- ** No último dia do cardápio do mês, inclusão de uma nova leguminosa.</li> </ul>					

Elaboração: Nutricionista Cinthia Auricchio Araujo CRN: 15167

**\*\*Cardápio sujeito à alterações\*\***