

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
ALMOÇO					
SALADA	Alface Tomate Ovos de codorna	Alface Tomate Pepino (em rodela)	Alface Tomate Cenoura na salsa (palito)	Alface Tomate Beterraba ralada	Alface Tomate Abobrinha temperada
PRATO BASE	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão (opcional)	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão
PRATO PRINCIPAL	Escalopinho de frango ao molho branco e champignon gratinado	Bifinho à Pizzaiolo	Isclas de peixe empanadas com alho poró crocante	Carne moída à Jardineira	Coxinha assada
GUARNIÇÃO	Escarola refogada c/ milho (tirinhas finas)	Batata rústica assada	Creme de mandioquinha	Espaguete ao sugo	Virado de couve
SOBREMESA	Frutas da época	Gelatina	Frutas da época	Frutas da época	Gelatina
LANCHE DA TARDE					
LANCHES	Mini pão queijo Chocolate quente/ frio Uva c/ melão	Misto quente no pão francês Suco integral pasteurizado* Manga	Bolacha salgada c/ requeijão ou geleia Suco integral pasteurizado* Bolo caseiro de chocolate	Milho no pote (quentinho) Suco integral pasteurizado* Banana	Pão crocante Iogurte de morango Salada de frutas
Observações Importantes					
<ul style="list-style-type: none"> - Opção do Prato Principal: filé de frango grelhado/ preparações à base de ovos como omelete e ovos grelhados ou mexidos; - * Suco integral pasteurizado (sem adição de açúcar, corantes, conservantes e aromatizantes); Nas refeições serão oferecidos o mesmo padrão de sucos; - Será oferecido arroz integral como opção complementar (2 vezes na semana), caso a criança só consuma arroz integral será oferecido diariamente; - 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); - ** No último dia do cardápio do mês, inclusão de uma nova leguminosa. 					

Elaboração: Nutricionista Cinthia Auricchio Araujo CRN: 15167

****Cardápio sujeito à alterações****

CARDÁPIO - 2ª SEMANA
08 a 12 de agosto de 2022



	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
ALMOÇO					
SALADA	Alface Tomate Cenoura ralada	Alface Tomate Chuchu em cubinhos	Alface Tomate Brócolis temperado	Alface Tomate Soja ao vinagrete	Alface Tomate Pepino (palito)
PRATO BASE	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão (opcional)	Arroz + Feijão (opcional)	Arroz + Feijão
PRATO PRINCIPAL	Bife de panela	Iscas de frango crocante	Feijoada Light (temperos suaves e carnes selecionadas)	Omelete c/ queijo (formato de panqueca)	Ragu de Frango (sobrecoxa s/ osso)
GUARNIÇÃO	Escarola refogada (tirinhas finas) c/ milho	Creme de milho	Farofa rica (c/ ovos, legumes e verduras picadinhas)	Tagliarini ao sugo	Polenta cremosa com cubinhos de queijo
SOBREMESA	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	Gelatina
LANCHE DA TARDE					
LANCHES	Queijo quente no pão artesanal de aveia Suco integral pasteurizado* Abacaxi c/ manga	Biscoito de polvilho salgado Suco integral pasteurizado* Muffin caseiro de laranja	Mini pão queijo Chocolate quente/ frio Melancia	Panqueca americana c/ geleia de frutas Suco integral pasteurizado* Salada de frutas	Mini esfiha de 3 queijos (requeijão, ricota e mussarela – massa enriquecida c/ linhaça) Suco integral pasteurizado* Banana
Observações Importantes					
<ul style="list-style-type: none"> - Opção do Prato Principal: filé de frango grelhado/ preparações à base de ovos como omelete e ovos grelhados ou mexidos; - * Suco integral pasteurizado (sem adição de açúcar, corantes, conservantes e aromatizantes); Nas refeições serão oferecidos o mesmo padrão de sucos; - Será oferecido arroz integral como opção complementar (2 vezes na semana), caso a criança só consuma arroz integral será oferecido diariamente; - 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); - ** No último dia do cardápio do mês, inclusão de uma nova leguminosa. 					

Elaboração: Nutricionista Cinthia Auricchio Araujo CRN: 15167

****Cardápio sujeito à alterações****

CARDÁPIO - 3ª SEMANA
15 a 19 de agosto de 2022



	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
ALMOÇO					
SALADA	Alface Tomate Grão de bico ao vinagrete	Alface Tomate Agrião	Alface Tomate Cenoura ralada	Alface Tomate Vagem temperada (rodinhas)	Alface Tomate Salada de maionese
PRATO BASE	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão
PRATO PRINCIPAL	Escalopinho de frango grelhado	Polpetone recheado com mussarela ao sugo	Strogonoff de frango	Ovos mexidos	Iscas bovinas grelhadas
GUARNIÇÃO	Legumes gratinados (cenoura, mandioquinha, batata, chuchu e vagem)	Macarrão especial (alho, Azeite, cenoura ralada, tomate em cubos, azeitonas e orégano e cheiro verde)	Misto de flor sauté (brócolis e couve flor) + Batata palha (opcional)	Panqueca de frios ao molho branco gratinada	Purê de batata
SOBREMESA	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	Gelatina	Salada de frutas c/ cobertura especial
LANCHE DA TARDE					
LANCHES	Bruschetta de queijo c/ tomate picadinho e orégano Suco integral pasteurizado* Bolo caseiro de banana	Pão artesanal de linhaça c/ requeijão Chocolate quente/ frio Melão c/ morango	Cereal matinal com iogurte de morango Suco integral pasteurizado* Banana	Mini pão francês com carne louca/ manteiga/ geleia Suco integral pasteurizado* Salada de frutas	Panqueca de aveia c/ banana Suco integral pasteurizado* Maçã
Observações Importantes					
<ul style="list-style-type: none"> - Opção do Prato Principal: filé de frango grelhado/ preparações à base de ovos como omelete e ovos grelhados ou mexidos; - * Suco integral pasteurizado (sem adição de açúcar, corantes, conservantes e aromatizantes); Nas refeições serão oferecidos o mesmo padrão de sucos; - Será oferecido arroz integral como opção complementar (2 vezes na semana), caso a criança só consuma arroz integral será oferecido diariamente; - 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); - ** No último dia do cardápio do mês, inclusão de uma nova leguminosa. 					

Elaboração: Nutricionista Cinthia Auricchio Araujo CRN: 15167

****Cardápio sujeito à alterações****

CARDÁPIO - 4ª SEMANA
22 a 26 de agosto de 2022



	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
ALMOÇO					
SALADA	Alface Tomate Beterraba cozida temperada	Alface Tomate Ovos de codorna	Alface Tomate Pepino (rodela)	Alface Tomate Ervilha e milho	Alface Tomate Brócolis temperado
PRATO BASE	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão (opcional)	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão
PRATO PRINCIPAL	Strogonoff de carne	Feijoada Light (temperos suaves e carnes selecionadas)	Moqueca de peixe	Fricassê de frango	Almôndegas ao sugo
GUARNIÇÃO	Escarola refogada c/ tomate + Batata palha (opcional)	Virado de couve	Batata palito (assada)	Espinafre refogado	Espaguete ao alho e óleo (com manjeriço e cubinhos de tomate)
SOBREMESA	Frutas da época	Frutas da época	Gelatina	Frutas da época	Frutas da época
LANCHE DA TARDE					
LANCHES	Mini Pizza Suco integral pasteurizado* Melancia	Hamburguinho (massa enriquecida c/ linhaça) Suco integral pasteurizado* Maçã	Mini pão de batata de requeijão Suco integral pasteurizado* Manga	Mini pão de queijo Chocolate quente/ frio Uva roxa	Pipoca no saquinho Suco integral pasteurizado* Bolo formigueiro caseiro
Observações Importantes					
<ul style="list-style-type: none"> - Opção do Prato Principal: filé de frango grelhado/ preparações à base de ovos como omelete e ovos grelhados ou mexidos; - * Suco integral pasteurizado (sem adição de açúcar, corantes, conservantes e aromatizantes); Nas refeições serão oferecidos o mesmo padrão de sucos; - Será oferecido arroz integral como opção complementar (2 vezes na semana), caso a criança só consuma arroz integral será oferecido diariamente; - 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); - ** No último dia do cardápio do mês, inclusão de uma nova leguminosa. 					

Elaboração: Nutricionista Cinthia Auricchio Araujo CRN: 15167

****Cardápio sujeito à alterações****

CARDÁPIO - 5ª SEMANA
29 de agosto a 02 de setembro de 2022



	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
ALMOÇO					
SALADA	Alface Tomate Cenoura ralada	Alface Tomate Salada de lentilha ao vinagrete	Alface Tomate Beterraba ralada	Alface Tomate Chuchu em cubos temperado com ervas	Alface Tomate Mix de folhas verdes c/ milho
PRATO BASE	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + FEIJÃO BRANCO
PRATO PRINCIPAL	Filé de frango grelhado	Omelete c/ seleta de legumes	Carne assada ao molho escuro c/ champignon	Escalopinho de frango com queijo e orégano	Isca bovinas ao molho roti
GUARNIÇÃO	Abobrinha refogada c/ salsa	Lasanha	Couve refogada	Batata ondulada (assada)	Macarrão 4 estações (colorido c/ linguiça, alho, cebola, azeite, brócolis e cubos de queijo)
SOBREMESA	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	Gelatina
LANCHE DA TARDE					
LANCHES	Pão de batata especial (choco) Suco integral pasteurizado* Maçã	Tostex de presunto e queijo (pão de forma integral) logurte de morango Banana	Mini pão de queijo Chocolate quente Melão c/ morango	Torradinha de pão francês c/ azeite e orégano Suco integral pasteurizado* Bolo de cenoura	Mini esfiha de frango (massa enriquecida c/ linhaça) Suco integral pasteurizado* Salada de frutas
Observações Importantes					
<ul style="list-style-type: none"> - <i>Opção do Prato Principal: filé de frango grelhado/ preparações à base de ovos como omelete e ovos grelhados ou mexidos;</i> - <i>* Suco integral pasteurizado (sem adição de açúcar, corantes, conservantes e aromatizantes); Nas refeições serão oferecidos o mesmo padrão de sucos;</i> - <i>Será oferecido arroz integral como opção complementar (2 vezes na semana), caso a criança só consuma arroz integral será oferecido diariamente;</i> - <i>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);</i> - ** No último dia do cardápio do mês, inclusão de uma nova leguminosa. 					

Elaboração: Nutricionista Cinthia Auricchio Araujo CRN: 15167

****Cardápio sujeito à alterações****