

Cardápio Mensal Setembro 2018

1ª Semana: de 03 e 07 de Setembro

Refeição	Segunda-feira 03/09	Terça-Feira 04/09	Quarta-Feira 05/09	Quinta-Feira 06/09	Sexta-Feira 07/09
Lanche da Manhã	Suco Natural de Maracujá	Suco Natural de Abacaxi	Suco Natural de Limão com Beterraba	Suco Natural de Laranja	FERIADO
	Bisnaga caseira	Mini Pão de Batata	Pão de Batata Doce	Mini Pão Francês Caseiro	FERIADO
	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	FERIADO
Almoço	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Espaguete Integral ao Alho	Arroz e Feijão	FERIADO
Prato Principal	Filé de Frango Grelhado	Hambúrguinho Caseiro Assado	Escalopinho de Carne Grelhada	Sobrecoxa de Frango Assada com Tomate Cereja	FERIADO
Guarnição	Couve Refogada	Batata Gratinada	Escarola refogada	Brócolis Refogado	FERIADO
Salada	Salada de Alface Crespa	Salada de Alface Americana	Salada Mix de Folhas com Tomates	Salada de Alface Mimosa	FERIADO
Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	FERIADO
Lanche da Tarde	Suco Natural de Limão com Beterraba	Suco Natural de Laranja com Cenoura	Suco Natural de Maracujá	Suco Natural de Limão	FERIADO
	Pão Fofinho	Pão de Cenoura	Pão de Inhamé	Bolo de Espinafre	FERIADO
	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Espetinho de Fruta	FERIADO
Jantar	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	FERIADO
Prato Principal	Carne Moída Refogada com Legumes	Cação Assado	Omelete de Legumes	Bifinho Grelhado	FERIADO
Salada	Salada de Alface Mimosa	Salada de Acelga	Salada de Repolho	Salada de Alface Crespa	FERIADO
Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	FERIADO

O cardápio sujeito a alterações

Obs: os recheios dos pães irão variar de acordo com a restrição alimentar de cada criança.
 Todos os salgados são assados ao forno, com isso, livres de frituras;
 Os sucos são produzidos da própria fruta e adoçados de forma saudável para que as crianças aprendam a saborear os alimentos com sua composição natural.

Cardápio Mensal Setembro 2018

2ª Semana: de 10 a 14 de Setembro

Refeição	Segunda-feira 10/09	Terça-Feira 11/09	Quarta-Feira 12/09	Quinta-Feira 13/09	Sexta-Feira 14/09
Lanche da Manhã	Suco Natural Arco Íris (laranja com Beterraba)	Suco Natural de Maracujá com Couve	Suco Natural de Limão	Suco Natural de Abacaxi	Suco Natural de Laranja
	Pão Fofinho	Pão de Mandioquinha	Muffin de Cenoura com Aveia	Pão de Batata	Pão de Cenoura
	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Almoço	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Espaguete Integral ao molho Sugo ou Arroz e Feijão	Arroz e Feijão Preto	Arroz e Feijão
Prato Principal	Escondidinho de Carne	Cação á Dorê	Carne Moída refogada (tomate, chuchu e inhame em cubinhos)	Filé de Frango Grelhado	Isca de Carne com Brócolis
Guarnição	Repolho Refogado	Purê de Mandioca	Acelga refogada com Azeitonas	Farofinha com Couve	Vagem Refogada
Salada	Salada Mix de Folhas	Salada de Alface Mimosa	Salada de Repolho	Salada de Tomate	Salada Mix de Folhas
Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Lanche da Tarde	Suco Natural de Abacaxi	Suco de Fruta Natural	Suco Natural de Maracujá	Suco Natural de Laranja	Suco Natural de Limão com Beterraba
	Pão Francês Caseiro	Pão de Inhame	Bisnaguinha Caseira	Pão Fofinho	Pão Francês Caseiro
	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Jantar	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão
Prato Principal	Filé de Sobre Coxa Assada com Batatas	Picadinho de Carne com Legumes	Omelete de Abobrinha	Bife Grelhado	Escalopinho de Frango Grelhado
Salada	Salada de Alface Crespa	Salada de Acelga	Salada de Alface Lisa	Salada de Alface Crespa	Salada de Acelga
Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época

Cardápio sujeito a alterações.

Obs: os recheios dos pães irão variar de acordo com a restrição alimentar de cada criança.
 Todos os salgados são assados ao forno, com isso, livres de frituras;
 Os sucos são produzidos da própria fruta e adoçados de forma saudável para que as crianças aprendam a saborear os alimentos com sua composição natural.

Cardápio Mensal Setembro 2018

3ª Semana: de 17 a 21 de Setembro

Refeição	Segunda-feira 17/09	Terça-Feira 18/09	Quarta-Feira 19/09	Quinta-Feira 20/09	Sexta-Feira 21/09
Lanche da Manhã	Suco Natural de Maracujá com Couve	Suco Natural de Abacaxi	Chocolate Quente/Frio	Suco Natural de Laranja	Suco Natural de Limão com Beterraba
	Pão Fofinho	Bisnaguinha Caseira	Pão de Batata	Pão de Forma Caseiro	Pão de Inhamé
	Espetinho de Fruta	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Almoço	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Espaguete Integral ao molho Sugo Opção: Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz Integral e Feijão
Prato Principal	Isca de Frango Refogado com Tomate	Escalopinho de Carne	Cação Assado	Picadinho de Carne com Legumes	Cação Empanado na Aveia
Guarnição	Couve Refogada	Brócolis Refogado	Escarola Refogada com Milho	Espinafre Refogado	Purê de Batata com Abóbora
Salada	Salada de Alface Mimosã	Salada de Alface Lisa	Salada de Tomate	Salada de Alface Crespa	Salada de Repolho
Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Lanche da Tarde	Suco Natural de Limão	Suco Natural Arco Íris (laranja com Beterraba)	Suco Natural de Limão com Couve	Suco Natural de Maracujá	Suco Natural de Abacaxi com Hortelã
	Pão de Cenoura	Bolo de Laranja	Pão de Mandioquinha	Pão de Batata	Pão de cará
	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Jantar	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão
Prato Principal	Hambúrguer Caseiro com Aveia	Sobrecoxa Assada com Tomate	Bifinho Grelhado	Escalopinho de Frango Grelhado	Carne Moída Refogada
Salada	Salada de Acelga	Salada Mix de Folhas	Salada de Alface Lisa	Salada de Alface Americana	Salada de Repolho
Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época

Cardápio sujeito a alterações.

Obs: os recheios dos pães irão variar de acordo com a restrição alimentar de cada criança.
 Todos os salgados são assados ao forno, com isso, livres de frituras;
 Os sucos são produzidos da própria fruta e adoçados de forma saudável para que as crianças aprendam a saborear os alimentos com sua composição natural.

Cardápio Mensal Setembro 2018

4ª Semana: de 24 a 28 de Setembro

Refeição	Segunda-feira 24/09	Terça-Feira 25/09	Quarta-Feira 26/09	Quinta-Feira 27/09	Sexta-Feira 28/09
Lanche da Manhã	Suco Natural de Limão com Couve	Suco Natural de Abacaxi	Suco Natural de Maracujá	Suco Natural de Laranja	Suco Natural de Limão
	Pão Francês	Bolo de Laranja	Mini Pão de Mandioquinha	Bisnaguinha Caseira	Pão Fofinho
	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Almoço	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Espaguetei ao Alho ou Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão
Prato Principal	Filé de Frango Grelhado	Carne Moída Refogada com Tomate e Abobrinha Ralada	Escalopinho de Frango Grelhado	Almôndegas Assada	Cubinhos de Carne refogado com Tomate
Guarnição	Escarola refogada	Brócolis Refogado	Vagem Refogada	Batata Palito (assada)	Acelga Refogada
Salada	Salada de Acelga	Salada de Alface Mimosa	Salada de Alface Americana	Salada de Alface Crespa	Salada de Repolho
Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Lanche da Tarde	Suco Natural de Maracujá	Suco Natural de Laranja	Suco Natural de Limão	Suco Natural de Abacaxi com Hortelã	Chocolate Quente/Frio
	Pão de Batata	Pão de Inhame	Muffin de Cenoura com Aveia	Pão de Forma Caseiro	Pão de Cenoura
	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Jantar	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão
Prato Principal	Escalopinho de Carne	Cação Assado	Hambúrguer Caseiro com Aveia	Cação Crocante (empanado na aveia)	Sobre Coxa Assada e Desfiada
Salada	Salada de Repolho	Salada de Alface Crespa	Salada Mix de Folhas	Salada de Alface Americana com Tomate Cereja	Salada de Alface Lisa
Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Cardápio sujeito a alterações.					