

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
ALMOÇO					
SALADA	Alface Tomate Cenoura ralada	Alface Tomate Brócolis temperado	Alface Tomate Pepino em rodela	Alface Tomate Beterraba ralada	ALMOÇO TEMÁTICO JUNINO Alface + Tomate cereja Salada de maionese
PRATO BASE	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão
PRATO PRINCIPAL	Frango assado	Omelete c/ queijo (formato de panqueca)	Iscas bovinas ao molho roti	Carne moída refogada c/ chuchu em cubinhos	Frango Caipira (c/ milho na espiga)
GUARNIÇÃO	Batata corada	Macarrão à bolonhesa (espaguete)	Repolho refogado c/ tomate em cubinhos, azeitona e cebolinha	Purê misto (batata e cenoura)	Farofa de ovos
SOBREMESA	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	Brigadeiro de paçoca + frutas da época
LANCHE DA TARDE					
LANCHES	Mini pizza Suco integral pasteurizado* Maçã	Misto quente no pão caseiro Iogurte de morango Manga	Bolacha salgada c/ requeijão Suco integral pasteurizado* Bolo caseiro de cenoura	Pão de queijo Suco integral pasteurizado* Banana	LANCHE TEMÁTICO JUNINO Pipoca no saquinho Suco de uva (integral pasteurizado*) Espetinho de fruta com chocolate
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
14 a 18 de junho de 2021



	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
ALMOÇO					
SALADA	Alface Tomate Cenoura cozida (palito)	Alface Tomate Chuchu em cubinhos	Alface Tomate Grão de bico ao vinagrete	Alface Tomate Ovos de codorna	Alface Tomate Beterraba cozida em cubinhos c/ ervas frescas
PRATO BASE	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão carioca (opcional)	Arroz + Feijão
PRATO PRINCIPAL	Bife de panela	Peixe ao forno (batata, cebola, azeitonas, tomate e ovos)	Almôndegas ao molho sugo	Feijoada Light (temperos suaves e carnes selecionadas)	Estrogonofe de frango
GUARNIÇÃO	Brócolis sauté	Espinafre refogada	Parafuso ao alho e óleo especial	Couve ao alho	Batata palito assada
SOBREMESA	Frutas da época	Gelatina	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época
LANCHE DA TARDE					
LANCHES	Queijo quente no pão de linhaça artesanal Suco integral pasteurizado* Abacaxi c/ manga	Biscoito de polvilho salgado Suco integral pasteurizado* Muffin caseiro de laranja	Esfiha de carne (massa enriquecida c/ linhaça) Suco integral pasteurizado* Melão	Mini pão queijo Chocolate quente/frio Melancia	Mini pão de batata 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****

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
ALMOÇO					
SALADA	Alface Tomate Pepino	Alface Tomate Vagem temperada (rodelinha)	Alface Tomate Cenoura ralada	Alface Tomate Seleta de legumes temperada	ALMOÇO TEMÁTICO ITALIANO Alface Espetinho de queijo, tomatinho e manjeriço
PRATO BASE	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão (opcional)
PRATO PRINCIPAL	Picadinho de carne c/ cenoura	Iscas de frango crocante	Panqueca de carne ao molho sugo	Ovos mexidos	Filé de frango à pizzaiolo
GUARNIÇÃO	Farofa rica (c/ ovos, legumes e verduras picadinhas)	Creme de milho	Escarola refogada	Brócolis ao alho	Massas: espaguete e gravatinha Molhos: bolonhesa, branco e ao sugo
SOBREMESA	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	Cake Pop de palha italiana
LANCHE DA TARDE					
LANCHES	Bruschetta de queijo c/ tomate picadinho e orégano Suco integral pasteurizado* Bolo caseiro de banana	Panine de peito de peru c/ queijo Chocolate quente/frio Manga	Cereal matinal com iogurte de frutas Suco integral pasteurizado* Salada de frutas	Esfiha de frango (massa enriquecida c/ linhaça) Suco integral pasteurizado* Maçã	LANCHE TEMÁTICO ITALIANO Oficina culinária: “PIZZAIOLO EM AÇÃO” (bebida + pizza salgada + pizza doce c/ 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 - 4ª SEMANA
28 de junho a 02 de julho de 2021



	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
ALMOÇO					
SALADA	Alface Tomate Brócolis	Alface Tomate Agrião c/ milho	Alface Tomate Beterraba ralada		
PRATO BASE	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão		
PRATO PRINCIPAL	Estrogonofe de carne	Isca de peixe crocante	Filé de frango grelhado	Atividades suspensas	Atividades suspensas
GUARNIÇÃO	Vagem refogada + batata palha (opcional)	Creme de espinafre	Parafuso ao molho de queijo		
SOBREMESA	Frutas da época	Gelatina	Frutas da época		
LANCHE DA TARDE					
LANCHES	Mini pão de queijo Chocolate quente/frio Uva roxa	Misto quente (pão francês) Suco integral pasteurizado* Maçã	Mini pão de batata de requeijão Suco integral pasteurizado* Manga	Atividades suspensas	Atividades suspensas
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****