

CARDÁPIO - 1ª SEMANA
04 a 08 de outubro de 2021



	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
ALMOÇO					
SALADA	Alface Tomate Cenoura cozida (palito)	Alface Tomate Chuchu em cubinhos temperados	Alface Tomate Grão de bico ao vinagrete	Alface Tomate Ovos de codorna	Alface Tomate Brócolis temperado
PRATO BASE	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão (opcional)	Arroz + Feijão (opcional)	Arroz + Feijão (opcional)
PRATO PRINCIPAL	Carne moída refogada c/ tomate picadinho	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)
GUARNIÇÃO	Batata gratinado	Espinafre refogada	Parafuso ao alho e óleo especial (c/ brócolis e cenoura e tomate em cubinhos)	Virado de couve	Tagliarini à bolonhesa
SOBREMESA	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	Gelatina	Frutas da época
LANCHE DA TARDE					
LANCHES	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* Uva verde c/ melão
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 dia que constar no cardápio massa na guarnição, <u>não</u> será oferecido arroz e teremos uma leguminosa na constituição da salada; - ** 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			ALMOÇO TEMÁTICO “DIA DAS CRIANÇAS” Alface + Tomate cereja Salada Divertida (Acelga, cenoura e ervilha e milho)	Alface Tomate Beterraba ralada	Alface Tomate Pepino (em rodela)
PRATO BASE			Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão
PRATO PRINCIPAL	FERIADO	FERIADO	Drumet crocante (coxinha da asa assada)	Lagarto ao molho roti	Iscas de frango crocante
GUARNIÇÃO			Nhoque ao sugo	Farofa de legumes	Creme de espinafre
SOBREMESA			Canapé de abacaxi c/ uva + brigadeiro colorido	Frutas da época	Frutas da época
LANCHE DA TARDE					
LANCHES	FERIADO	FERIADO	LANCHE TEMÁTICO “DIA DAS CRIANÇAS” Oficina: “Montagem do lanche X- Sabor A+” (pão artesanal de linhaça + hambúrguer caseiro saudável, queijo, alface e tomate) Suco integral pasteurizado* Gelatina especial c/ maçã	Bolacha salgada c/ requeijão Suco integral pasteurizado* Bolo caseiro de cenoura	Mini pão queijo Chocolate quente 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 dia que constar no cardápio massa na guarnição, <u>não</u> será oferecido arroz e teremos uma leguminosa na constituição da salada; - ** 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
18 a 22 de outubro de 2021



	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
ALMOÇO					
SALADA	Alface Tomate Pepino	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
PRATO BASE	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão
PRATO PRINCIPAL	Ovos mexidos	Frango assado (sobrecoxa)	Panqueca de carne ao molho sugo	Filé de frango à camponesa	Picadinho de carne c/ cenoura
GUARNIÇÃO	Lasanha gratinada	Batata rústica	Escarola refogada c/ milho	Brócolis salteados	Farofa rica (c/ ovos, legumes e verduras picadinhas)
SOBREMESA	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	Gelatina c/ creme	Frutas da época
LANCHE DA TARDE					
LANCHES	Bruschetta de queijo c/ tomate picadinho e orégano Suco integral pasteurizado* Banana	Pão artesanal de linhaça c/ patê de peito de peru Chocolate quente Melão	Torradinhas caseiras temperadas com azeite e ervas 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
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 dia que constar no cardápio massa na guarnição, <u>não</u> será oferecido arroz e teremos uma leguminosa na constituição da salada; - ** 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
25 a 29 de outubro de 2021



	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
ALMOÇO					
SALADA	Alface Tomate Brócolis	Alface Tomate Agrião c/ milho	Alface Tomate Beterraba ralada	Alface Tomate Cenoura ralada c/ ervilha	Alface Tomate Acelga c/ azeitonas
PRATO BASE	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão (opcional)	Arroz + Feijão	Arroz + ERVILHA SECA
PRATO PRINCIPAL	Escalopinho de frango ao molho branco gratinado c/ parmesão	Isca de peixe crocante	Feijoada Light (temperos suaves e carnes selecionadas)	Rocamboles de carne recheado c/ queijo	Filé de frango acebolado
GUARNIÇÃO	Batata palito (assada)	Creme de milho	Virado de abobrinha e cenoura	Espaguete à pomodoro	Purê três batatas (inglesa, doce e baroa)
SOBREMESA	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	Gelatina
LANCHE DA TARDE					
LANCHES	Mini Pizza 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
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 dia que constar no cardápio massa na guarnição, <u>não</u> será oferecido arroz e teremos uma leguminosa na constituição da salada; - ** No último dia do cardápio do mês, inclusão de uma nova leguminosa. 					

Elaboração: Nutricionista Cinthia Auricchio Araujo CRN: 15167

****Cardápio sujeito à alterações****