

CARDÁPIO - 1ª SEMANA
06 a 10 de novembro de 2023



	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
ALMOÇO					
SALADA	Alface Tomate Brócolis temperado	Alface Tomate Pepino (em rodela)	Alface Tomate Cenoura ralada	Alface Tomate Salada de lentilha c/ palmito, cebola roxa e cebolinha	Alface Tomate Salada de maionese
PRATO BASE	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão
PRATO PRINCIPAL	Picado de panela c/ batata e cenoura (cubos grandes)	Strogonoff de carne	Escalopinho de frango ao molho branco e champignon gratinado	Carne moída à jardineira	Frango assado c/ alho e tomatinho confitado
GUARNIÇÃO	Virado de vagem c/ ovos	Panachê de legumes + Batata palha (opcional)	Abobrinha refogada	Panqueca de frios ao sugo	Brócolis ao alho
SOBREMESA	Gelatina	Frutas da época	Frutas da época	Gelatina c/ maçã	Frutas da época
LANCHE DA TARDE					
LANCHES	Mini pão queijo Chocolate quente/ frio Maçã	Esfiha de frango (massa enriquecida c/ linhaça) Suco integral pasteurizado* Uva c/ melão	Misto quente no pão artesanal Suco integral pasteurizado* Melancia	Milho no pote (quentinho) Suco integral pasteurizado* Banana	Pipoca no saquinho Suco integral pasteurizado* Bolo caseiro de cacau
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
13 a 17 de novembro de 2023



	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
ALMOÇO					
SALADA	Alface Tomate Cenoura na salsa (palito)	Alface Tomate Chuchu em cubinhos		Alface Tomate Brócolis temperado	Alface Tomate Grão de bico ao vinagrete
PRATO BASE	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão		Arroz + Feijão (opcional)	Arroz + Feijão
PRATO PRINCIPAL	Carne assada ao molho escuro c/ champignon	Isclas de frango crocante	FERIADO	Feijoada Light (temperos suaves e carnes selecionadas)	Escalopinho de frango grelhado
GUARNIÇÃO	Escarola refogada (tirinhas finas) c/ milho	Creme de milho		Farofa rica (c/ ovos, legumes e verduras picadinhas)	Legumes gratinados (cenoura, mandioquinha, batata, chuchu e vagem)
SOBREMESA	Frutas da época	Frutas da época		Frutas da época	Frutas da época
LANCHE DA TARDE					
LANCHES	Queijo quente (pão forma/ francês) Suco integral pasteurizado* Abacaxi c/ manga	Biscoito de polvilho salgado Suco integral pasteurizado* Muffin caseiro de laranja	FERIADO	Enroladinho de presunto e queijo (massa enriquecida c/ linhaça) Suco integral pasteurizado* Banana	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 - 3ª SEMANA
20 a 24 de novembro de 2023



	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
ALMOÇO					
SALADA		Alface Tomate Agrião	Alface Tomate Cenoura ralada	Alface Tomate Salada de maionese	Alface Tomate Vagem em rodelinha c/ milho
PRATO BASE		Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão
PRATO PRINCIPAL	FERIADO	Polpetone recheado com mussarela ao sugo	Strogonoff de frango	Bifinho ao molho Roti	Ovos grelhados
GUARNIÇÃO		Macarrão especial (alho, Azeite, cenoura ralada, tomate em cubos, azeitonas e orégano e cheiro verde)	Brócolis sauté + Batata palha (opcional)	Purê de batata	Parafuso à bolonhesa
SOBREMESA		Frutas da época	Frutas da época	Gelatina	Salada de frutas c/ cobertura especial
LANCHE DA TARDE					
LANCHES	FERIADO	Pão artesanal de linhaça c/ requeijão e peito de peru Chocolate quente/ frio Melão c/ morango	Cereal matinal com iogurte de morango Suco integral pasteurizado* Banana	Mini pão francês com carne louca Suco integral pasteurizado* Salada de frutas	Bruschetta de queijo c/ tomate picadinho e orégano Suco integral pasteurizado* Bolo caseiro de cenoura
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
27 de novembro a 01 de dezembro de 2023



	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 PRETO**
PRATO PRINCIPAL	Strogonoff de carne	Costelinha de porco assada ao molho barbecue	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 manjerição 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"> - <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****