

**CARDÁPIO MENSAL – 1ª semana**  
01 a 05 de abril de 2024



	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
<b>ALMOÇO</b>					
<b>SALADA</b>	Alface Tomate Brócolis temperado	Alface Tomate Cenoura ralada	Alface Tomate Pepino (em rodela)	Alface Tomate Salada de maionese	Alface Tomate Salada de lentilha c/ palmito, cebola roxa e cebolinha
<b>PRATO BASE</b>	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão
<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Picado de panela c/ batata e cenoura (cubos grandes)	Escalopinho de frango ao molho branco e champignon gratinado	Bife à Parmegiana	Frango assado c/ alho e tomatinho confitado	Carne moída à jardineira
<b>GUARNIÇÃO</b>	Farofa de vagem c/ ovos	Abobrinha refogada	Batata rústica assada	Brócolis ao alho	Parafuso ao sugo
<b>SOBREMESA</b>	Frutas da época	Gelatina	Frutas da época	Frutas da época	Gelatina c/ maçã
<b>LANCHE DA TARDE</b>					
<b>LANCHES</b>	Mini pão queijo Chocolate quente/ frio Maçã	Milho no pote (quentinho) Suco integral pasteurizado* Banana	Misto quente no pão artesanal Suco integral pasteurizado* Melancia	Esfiha de 3 queijos- ricota, requeijão e muçarela (massa enriquecida c/ linhaça) Suco integral pasteurizado* Uva c/ melão	Pipoca no saquinho Suco integral pasteurizado* Bolo caseiro de banana
<b>Observações Importantes</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Opção do Prato Principal: filé de frango grelhado/ preparações à base de ovos como omelete e ovos grelhados ou mexidos;</li> <li>- * Suco integral pasteurizado (sem adição de açúcar, corantes, conservantes e aromatizantes); Nas refeições serão oferecidos o mesmo padrão de sucos;</li> <li>- Será oferecido arroz integral como opção complementar (2 vezes na semana), caso a criança só consuma arroz integral será oferecido diariamente;</li> <li>- Opção para substituir o lanche (caso a criança rejeite o lanche do dia): pão francês c/ manteiga ou bolacha simples (maria, maisena, rosquinha de coco);</li> <li>- ** No último dia do cardápio do mês, inclusão de uma nova leguminosa.</li> </ul>					

Elaboração: Nutricionista Cinthia Auricchio Araujo CRN: 15167

**\*\*Cardápio sujeito à alterações\*\***

**CARDÁPIO MENSAL – 2ª semana**  
08 a 12 de abril de 2024



	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
<b>ALMOÇO</b>					
<b>SALADA</b>	Alface Tomate Cenoura na salsa (palito)	Alface Tomate Chuchu em cubinhos	Alface Tomate Brócolis temperado	Alface Tomate Soja ao vinagrete	Alface Tomate Pepino (palito)
<b>PRATO BASE</b>	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão (opcional)	Arroz + Feijão (opcional)	Arroz + Feijão
<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Carne assada ao molho escuro c/ champignon	Iscas de frango crocante	Feijoada Light (temperos suaves e carnes selecionadas)	Escalopinho de carne ao molho Roti	Ragu de Frango (sobrecoxa s/ osso)
<b>GUARNIÇÃO</b>	Escarola refogada (tirinhas finas) c/ milho	Creme de milho	Farofa rica (c/ ovos, legumes e verduras picadinhas)	Purê de batata	Polenta cremosa com cubinhos de queijo
<b>SOBREMESA</b>	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	Gelatina
<b>LANCHE DA TARDE</b>					
<b>LANCHES</b>	Queijo quente (pão forma/ francês) Suco integral pasteurizado* Abacaxi c/ manga	Biscoito de polvilho salgado Suco integral pasteurizado* Muffin caseiro de laranja	Mini pão queijo Iogurte de frutas Melancia	Panqueca americana c/ geleia de frutas Suco integral pasteurizado* Salada de frutas	Enroladinho de presunto e queijo (massa enriquecida c/ linhaça) Suco integral pasteurizado* Banana
<b>Observações Importantes</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Opção do Prato Principal: filé de frango grelhado/ preparações à base de ovos como omelete e ovos grelhados ou mexidos;</li> <li>- * Suco integral pasteurizado (sem adição de açúcar, corantes, conservantes e aromatizantes); Nas refeições serão oferecidos o mesmo padrão de sucos;</li> <li>- Será oferecido arroz integral como opção complementar (2 vezes na semana), caso a criança só consuma arroz integral será oferecido diariamente;</li> <li>- Opção para substituir o lanche (caso a criança rejeite o lanche do dia): pão francês c/ manteiga ou bolacha simples (maria, maisena, rosquinha de coco);</li> <li>- ** No último dia do cardápio do mês, inclusão de uma nova leguminosa.</li> </ul>					

Elaboração: Nutricionista Cinthia Auricchio Araujo CRN: 15167

**\*\*Cardápio sujeito à alterações\*\***

**CARDÁPIO MENSAL – 3ª semana**  
15 a 19 de abril de 2024



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

Elaboração: Nutricionista Cinthia Auricchio Araujo CRN: 15167

**\*\*Cardápio sujeito à alterações\*\***

**CARDÁPIO MENSAL – 4ª semana**  
22 a 26 de abril de 2024



	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
<b>ALMOÇO</b>					
<b>SALADA</b>	Alface Tomate Beterraba ralada	Alface Tomate Brócolis temperado	Alface Tomate Salada de maionese	Alface Tomate Salada dueto (cenoura e chuchu ralados c/ cebolinha)	Alface Tomate Soja ao vinagrete
<b>PRATO BASE</b>	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + <b>FEIJÃO PRETO</b>
<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Iscas bovinas grelhadas	Filé de frango grelhado	Filé de peixe empanado no fubá	Iscas bovinas crocantes	Ovos mexidos
<b>GUARNIÇÃO</b>	Purê de batata	Nhoque à bolonhesa	Brócolis na manteiga	Espinafre refogado c/ tomate	Parafuso à pomodoro
<b>SOBREMESA</b>	Frutas da época	Gelatina	Frutas da época	Gelatina	Frutas da época
<b>LANCHE DA TARDE</b>					
<b>LANCHES</b>	Pão caseiro c/ presunto e queijo Chocolate quente/ frio Banana	Panqueca de aveia c/ banana Suco integral pasteurizado* Manga c/ abacaxi	Pão de batata especial (choco) Suco integral pasteurizado* Salada de frutas	Cereal matinal com iogurte de morango Suco integral pasteurizado* Melão c/ uva s/ caroço	Biscoito de polvilho salgado Suco integral pasteurizado* Muffin caseiro de cacau
<b>Observações Importantes</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Opção do Prato Principal: filé de frango grelhado/ preparações à base de ovos como omelete e ovos grelhados ou mexidos;</li> <li>- * Suco integral pasteurizado (sem adição de açúcar, corantes, conservantes e aromatizantes); Nas refeições serão oferecidos o mesmo padrão de sucos;</li> <li>- Será oferecido arroz integral como opção complementar (2 vezes na semana), caso a criança só consuma arroz integral será oferecido diariamente;</li> <li>- Opção para substituir o lanche (caso a criança rejeite o lanche do dia): pão francês c/ manteiga ou bolacha simples (maria, maisena, rosquinha de coco);</li> <li>- ** No último dia do cardápio do mês, inclusão de uma nova leguminosa.</li> </ul>					

Elaboração: Nutricionista Cinthia Auricchio Araujo CRN: 15167

**\*\*Cardápio sujeito à alterações\*\***