

**CARDÁPIO MENSAL – 1ª semana**  
30 de julho a 02 de agosto de 2024



	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
<b>ALMOÇO</b>					
<b>SALADA</b>		Alface Tomate Brócolis temperado	Alface Tomate Pepino japonês 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
<b>PRATO PRINCIPAL</b>	<b>FÉRIAS ESCOLARES</b>	Picado de panela c/ batata e cenoura (cubos grandes)	Filé peixe grelhado	Frango assado c/ alho e tomatinho confitado	Carne moída à jardineira
<b>GUARNIÇÃO</b>		Farofa de vagem c/ ovos	Batata rústica assada	Brócolis ao alho	Parafuso à Pomodoro
<b>SOBREMESA</b>		Gelatina	Frutas da época	Frutas da época	Gelatina c/ maçã
<b>LANCHE DA TARDE</b>					
<b>LANCHES</b>	<b>FÉRIAS ESCOLARES</b>	Mini pão queijo Chocolate quente/ frio Maçã	Milho no pote (quentinho) Suco integral pasteurizado* Banana	Esfiha de 3 queijos- ricota, requeijão e muçarela (massa enriquecida c/ linhaça) Suco integral pasteurizado* Uva c/ melão	Biscoito de polvilho salgado Suco integral pasteurizado* Bolo 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\*\***

**CARDÁPIO MENSAL – 2ª semana**  
05 a 09 de agosto 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 Beterraba ralada	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 (sobrecoca 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	Gelatina	Frutas da época	Gelatina
<b>LANCHE DA TARDE</b>					
<b>LANCHES</b>	Queijo quente (pão forma/ francês) Suco integral pasteurizado* Abacaxi c/ manga	Pipoca no saquinho Suco integral pasteurizado* Muffin caseiro de laranja	Mini pão queijo Iogurte de frutas Melancia	Enroladinho de presunto e queijo (massa enriquecida c/ linhaça) Suco integral pasteurizado* Banana	Panqueca americana c/ geleia de frutas Suco integral pasteurizado* Salada de frutas
<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**  
12 a 16 de agosto de 2024



	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
<b>ALMOÇO</b>					
<b>SALADA</b>	Alface Tomate Beterraba cozida temperada	Alface Tomate Agrião e alface roxa	Alface Tomate Brócolis temperado	Alface Tomate Cenoura e chuchu ralados c/ cebolinha	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 frango	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* Uva roxa c/ laranja	Mini pão de queijo Chocolate quente/ frio Banana	Biscoito de polvilho salgado 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**  
19 a 23 de agosto de 2024



	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
<b>ALMOÇO</b>					
<b>SALADA</b>	Alface Tomate Salada de lentilha ao vinagrete	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 + Feijão
<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Iscas bovinas grelhadas	Filé de frango grelhado	Filé de peixe empanado no fubá	Bife de panela	Ovos mexidos
<b>GUARNIÇÃO</b>	Purê de batata	Nhoque à bolonhesa	Brócolis na manteiga	Farofa de banana	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 Laranja c/ mamão	Pipoca no saquinho Suco integral pasteurizado* Bolo caseiro de banana	Pão de batata especial (choco) Suco integral pasteurizado* Manga c/ abacaxi	Cereal matinal com iogurte de morango Suco integral pasteurizado* Melão c/ uva s/ caroço	Panqueca de aveia c/ banana Suco integral pasteurizado* Salada de frutas
<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 – 5ª semana**  
26 a 30 de agosto de 2024



	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
<b>ALMOÇO</b>					
<b>SALADA</b>	Alface Tomate  Cenoura ralada	Alface Tomate  Pepino (palito)	Alface Tomate Salada colorida (alface americana em tiras, cebola roxa, milho, tomate e queijo em cubos, azeitonas e cenoura ralada)	Alface Tomate  Ovos de codorna	Alface Tomate  Acelga ao vinagrete
<b>PRATO BASE</b>	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão (opcional)	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + <b>LENTILHA**</b>
<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Strogonoff de carne	Feijoada Light (temperos suaves e carnes selecionadas)	Bife à Parmegiana	Fricassê de frango	Escondidinho de carne
<b>GUARNIÇÃO</b>	Misto de flor + Batata palha	Farofa rica (c/ legumes e ovos)	Batata corada	Espinafre refogado	Cenoura palito sauté c/ cebolinha
<b>SOBREMESA</b>	Frutas da época	Gelatina	Frutas da época	Frutas da época	Gelatina
<b>LANCHE DA TARDE</b>					
<b>LANCHES</b>	Misto quente (toxtex) Chocolate quente/ frio Melancia	Carne louca Suco integral pasteurizado* Banana	Biscoito salgado (c/ requeijão ou margarina) Suco integral pasteurizado* Bolo caseiro de cenoura	Mini pão de queijo Suco integral pasteurizado* Manga c/ uva verde	Pão artesanal na chapa (crocante c/ manteiga) Suco integral pasteurizado* Sorvetinho de iogurte c/ salada de frutas
<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\*\***