

Cardápio Mensal Setembro 2018

1ª Semana: de 03 e 07 de Setembro

Refeição	Segunda-feira 03/09	Terça-Feira 04/09	Quarta-Feira 05/09	Quinta-Feira 06/09	Sexta-Feira 07/09
Lanche da Manhã	Suco Natural de Maracujá	Suco Natural de Abacaxi	Suco Natural de Limão com Beterraba	Suco Natural de Laranja	FERIADO
	Bisnaga Integral com Creme de Ricota	Mini Pão de Batata (Enriquecido com Linhaça)	Pão Crocante	Mini Pão Francês com Cenoura Ralada e patê de frango	FERIADO
	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	FERIADO
Almoço	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Espaguete Integral ao molho Sugo	Arroz e Feijão	FERIADO
Prato Principal	Filé de Frango Grelhado	Hambúrguinho Caseiro Assado	Escalopinho de Carne Grelhada	Sobrecoca de Frango Assada com Tomate Cereja	FERIADO
Guarnição	Couve Refogada	Batata Gratinada	Escarola refogada	Brócolis Refogado	FERIADO
Salada	Salada de Alface Crespa	Salada de Alface Americana	Salada Mix de Folhas com Tomates	Salada de Alface Mimosa	FERIADO
Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	FERIADO
Lanche da Tarde	Suco Natural de Limão com Beterraba	Suco Natural de Laranja com Cenoura	Suco Natural de Maracujá	Suco Natural de Limão	FERIADO
	Tostex com Muçarela e Tomate Picado	Mini Esfiha de Frango (Enriquecida com Linhaça)	Pão de Leite com Peito de Peru	Bolo de Espinafre com cobertura de cacau	FERIADO
	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Espetinho de Fruta	FERIADO
Jantar	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	FERIADO
Prato Principal	Carne Moída Refogada com Legumes	Cação Assado	Omelete de Legumes	Bifinho Grelhado	FERIADO
Salada	Salada de Alface Minosa	Salada de Acelga	Salada de Repolho	Salada de Alface Crespa	FERIADO
Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	FERIADO

O cardápio sujeito a alterações

Obs: os recheios dos pães irão variar de acordo com a restrição alimentar de cada criança.
Todos os salgados são assados ao forno, com isso, livres de frituras;

Os sucos são produzidos da própria fruta e adoçados de forma saudável para que as crianças aprendam a saborear os alimentos com sua composição natural.

Cardápio Mensal **Setembro 2018**

2ª Semana: de 10 a 14 de Setembro

Refeição	Segunda-feira 10/09	Terça-Feira 11/09	Quarta-Feira 12/09	Quinta-Feira 13/09	Sexta-Feira 14/09
Lanche da Manhã	Suco Natural Arco Íris (laranja com Beterraba)	Suco Natural de Maracujá com Couve	Suco Natural de Limão	Suco Natural de Abacaxi	Suco Natural de Laranja
	Mini Esfiha de Frango (enriquecida com Linhaça)	Mini Pão de Queijo	Muffin de Cenoura com Aveia	Tostex com Muçarela e Tomate Picado	Mini Pizza
	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Almoço	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Espaguete Integral ao molho Sugo ou Arroz e Feijão	Arroz e Feijão Preto	Arroz e Feijão
Prato Principal	Escondidinho de Carne	Cação á Dorê	Carne Moída refogada (tomate, chuchu e inhame em cubinhos)	Filé de Frango Grelhado	Isca de Carne com Brócolis
Guarnição	Repolho Refogado	Purê de Mandioca	Acelga refogada com Azeitonas	Farofinha com Couve	Vagem Refogada
Salada	Salada Mix de Folhas	Salada de Alface Mimosa	Salada de Repolho	Salada de Tomate	Salada Mix de Folhas
Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Lanche da Tarde	Suco Natural de Abacaxi	Chocolate Quente/Frio	Suco Natural de Maracujá	Suco Natural de Laranja	Suco Natural de Limão com Beterraba
	Mini Pão Francês com Cenoura Ralada e patê de frango	Pão Crocante	Bisnaguinha com Muçarela	Mini Pão de Batata (Enriquecida com Linhaça)	Bruschettas com pão integral, tomate e queijo
	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Gelatina
Jantar	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão
Prato Principal	Filé de Sobre Coxa Assada com Batatas	Picadinho de Carne com Legumes	Omelete de Abobrinha	Bife Grelhado	Escalopinho de Frango Grelhado
Salada	Salada de Alface Crespa	Salada de Acelga	Salada de Alface Lisa	Salada de Alface Crespa	Salada de Acelga
Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época

Cardápio sujeito a alterações.

Obs: os recheios dos pães irão variar de acordo com a restrição alimentar de cada criança.

Todos os salgados são assados ao forno, com isso, livres de frituras;

Os sucos são produzidos da própria fruta e adoçados de forma saudável para que as crianças aprendam a saborear os alimentos com sua composição natural.

Cardápio Mensal **Setembro 2018**

3ª Semana: de 17 a 21 de Setembro

Refeição	Segunda-feira 17/09	Terça-Feira 18/09	Quarta-Feira 19/09	Quinta-Feira 20/09	Sexta-Feira 21/09
Lanche da Manhã	Suco Natural de Maracujá com Couve	Suco Natural de Abacaxi	Chocolate Quente/Frio	Suco Natural de Laranja	Suco Natural de Limão com Beterraba
	Pão Crocante	Bisnaguinha Integral com Queijo Branco	Mini Pão de Batata com Requeijão (enriquecido com linhaça)	Mini Misto Quente	Mini Esfiha de Frango (enriquecida com linhaça)
	Espetinho de Fruta	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Almoço	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Espaguete Integral ao molho Sugo Opção: Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz Integral e Feijão
Prato Principal	Isca de Frango Refogado com Tomate	Escalopinho de Carne	Cação Assado	Picadinho de Carne com Legumes	Cação Empanado na Aveia
Guarnição	Couve Refogada	Brócolis Refogado	Escarola Refogada com Milho	Espinafre Refogado	Purê de Batata com Abóbora
Salada	Salada de Alface Mimosa	Salada de Alface Lisa	Salada de Tomate	Salada de Alface Crespa	Salada de Repolho
Sobremesa	Fruta da Época	Gelatina	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Lanche da Tarde	Suco Natural de Limão	Suco Natural Arco Íris (laranja com Beterraba)	Suco Natural de Limão com Couve	Suco Natural de Maracujá	Suco Natural de Abacaxi com Hortelã
	Tostex com Muçarela e Tomate Picado	Muffin de Chocolate Integral	Mini Pão de Queijo	Pão de Leite com Peito de Peru	Mini Pizza
	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Gelatina
Jantar	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão
Prato Principal	Hambúrguer Caseiro com Aveia	Sobrecoxa Assada com Tomate	Bifinho Grelhado	Escalopinho de Frango Grelhado	Carne Moída Refogada
Salada	Salada de Acelga	Salada Mix de Folhas	Salada de Alface Lisa	Salada de Alface Americana	Salada de Repolho
Sobremesa	Fruta da Época	Gelatina	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época

Cardápio sujeito a alterações.

Obs: os recheios dos pães irão variar de acordo com a restrição alimentar de cada criança.
Todos os salgados são assados ao forno, com isso, livres de frituras;

Os sucos são produzidos da própria fruta e adoçados de forma saudável para que as crianças aprendam a saborear os alimentos com sua composição natural.

Cardápio Mensal **Setembro 2018**

4ª Semana: de 24 a 28 de Setembro

Refeição	Segunda-feira 24/09	Terça-Feira 25/09	Quarta-Feira 26/09	Quinta-Feira 27/09	Sexta-Feira 28/09
Lanche da Manhã	Suco Natural de Limão com Couve	Suco Natural de Abacaxi	Suco Natural de Maracujá	Suco Natural de Laranja	Suco Natural de Limão
	Bruschettas com pão integral, tomate e queijo	Bolo de Espinafre com Cobertura de Cacau	Mini Pão de Queijo	Bisnaguinha Integral com Creme de Ricota	Mini Pizza
	Fruta da Época	Fruta da Época	Gelatina	Fruta da Época	Fruta da Época
Almoço	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Espaguete ao molho Sugo ou Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz Feijão
Prato Principal	Filé de Frango Grelhado	Carne Moída Refogada com Tomate e Abobrinha Ralada	Escalopinho de Frango Grelhado	Almôndegas Assada	Cubinhos de Carne refogado com Tomate
Guarnição	Escarola refogada	Brócolis Refogado	Vagem Refogada	Batata Palito (assada)	Acelga Refogada
Salada	Salada de Acelga	Salada de Alface Mimosa	Salada de Alface Americana	Salada de Alface Crespa	Salada de Repolho
Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Lanche da Tarde	Suco Natural de Maracujá	Suco Natural de Laranja	Suco Natural de Limão	Suco Natural de Abacaxi com Hortelã	Chocolate Quente/Frio
	Mini Pão de Batata (enriquecido com linhaça)	Pão de Leite com Peito de Peru	Muffin de Cenoura com Aveia	Tostex com muçarela e tomate picado	Mini Esfiha de Frango com Requeijão (enriquecida com linhaça)
	Fruta da Época	Gelatina	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Jantar	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão
Prato Principal	Escalopinho de Carne	Cação Assado	Hambúrguer Caseiro com Aveia	Cação Crocante (empanado na aveia)	Sobre Coxa Assada e Desfiada
Salada	Salada de Repolho	Salada de Alface Crespa	Salada Mix de Folhas	Salada de Alface Americana com Tomate Cereja	Salada de Alface Lisa
Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Gelatina	Fruta da Época
Cardápio sujeito a alterações.					

