

# Cardápio Mensal

## Agosto 2019

1ª Semana: de 01 a 02 de Agosto

| Refeição                              | Segunda-feira | Terça-Feira | Quarta-Feira<br>31/07                              | Quinta-Feira<br>01/08                  | Sexta-Feira<br>02/08          |
|---------------------------------------|---------------|-------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------|
| Lanche da Manhã                       |               |             | Suco Natural de Laranja                            | Suco de Fruta Natural                  | Suco Natural de Limão         |
|                                       |               |             | Bisnaguinha Caseira                                | Pão de Mandioquinha                    | Pão de inhame                 |
|                                       |               |             | Fruta da Época                                     | Fruta da Época                         | Fruta da Época                |
|                                       |               |             |                                                    |                                        |                               |
| Almoço                                |               |             | Espaguete ao Alho ou Arroz Branco e Feijão Carioca | Arroz Branco e Feijão Carioca          | Arroz Branco e Feijão Carioca |
| Prato Principal                       |               |             | Carne Moída Refogada                               | Carne em Cubos Assada                  | Cação em posta assado         |
| Guarnição                             |               |             | Jardineira de Legumes                              | Couve-Flor ao Vapor                    | Abobrinha Refogada            |
| Salada                                |               |             | Salada de Repolho                                  | Salada Colorida (Rúcula, Repolho Roxo) | Salada de Tomate              |
| Sobremesa                             |               |             | Fruta da Época                                     | Fruta da Época                         | Fruta da Época                |
|                                       |               |             |                                                    |                                        |                               |
| Lanche da Tarde                       |               |             | Suco Natural de Limão                              | Suco Natural de Maracujá               | Suco Natural de Abacaxi       |
|                                       |               |             | Bolo Integral de Cenoura                           | Pão de batata                          | Pão de Cenoura                |
|                                       |               |             | Fruta da Época                                     | Fruta da Época                         | Fruta da Época                |
|                                       |               |             |                                                    |                                        |                               |
| Jantar                                |               |             | Arroz Branco e Feijão Carioca                      | Sopa de Feijão com Legumes e Macarrão  | Arroz Branco e Feijão Carioca |
| Prato Principal                       |               |             | Bifê a Rolê (recheado com legumes)                 | Frango Assado                          | Hamburguinho Caseiro Assado   |
| Salada                                |               |             | Salada de Alface Americana                         | Salada de Tomate                       | Salada de Alface Lisa         |
| Sobremesa                             |               |             | Fruta da Época                                     | Fruta da Época                         | Fruta da Época                |
| <b>Cardápio sujeito a alterações.</b> |               |             |                                                    |                                        |                               |

**Observação Importante:** 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

## Agosto 2019

**2ª Semana: de 05 a 09 de Agosto**

| Refeição                              | Segunda-feira<br>05/08                                        | Terça-Feira<br>06/08              | Quarta-Feira<br>07/08                                     | Quinta-Feira<br>08/08                | Sexta-Feira<br>09/08                |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|
| <b>Lanche da Manhã</b>                | Suco Natural de Maracujá                                      | Suco de Fruta Natural Laranja     | Suco de Fruta Natural Limão                               | Suco Natural de Abacaxi              | Suco Natural Laranja                |
|                                       | <b>Pão de Forma caseiro</b>                                   | <b>Mini Pão de Mandioquinha</b>   | <b>Pão Fofinho</b>                                        | <b>Pão de Batata</b>                 | <b>Pão de Inhame</b>                |
|                                       | Fruta da Época                                                | Fruta da Época                    | Fruta da Época                                            | Fruta da Época                       | Fruta da Época                      |
|                                       |                                                               |                                   |                                                           |                                      |                                     |
| <b>Almoço</b>                         | Arroz Branco e Feijão Carioca                                 | Arroz Branco e Feijão Carioca     | <b>Espaguete ao Alho ou Arroz Branco e Feijão Carioca</b> | Arroz Integral e Feijão Carioca      | Arroz Branco e Feijão Carioca       |
| <b>Prato Principal</b>                | Escondidinho de Carne e Berinjela (com purê de batata e cará) | Cação Grelhado                    | Carne Moída Refogada                                      | Tirinhas de Frango Empanadas (aveia) | Carne Moída Refogada com Abobrinha  |
| <b>Guarnição</b>                      |                                                               | Couve Refogada                    | Espinafre Refogado                                        | Raminhos de Brócolis                 | Batata Palito Assada                |
| <b>Salada</b>                         | Mix de Folhas                                                 | Salada de Alface Crespa           | Salada de Rúcula                                          | Salada de Alface Americana           | Salada de Alface Lisa               |
| <b>Sobremesa</b>                      | Fruta da Época                                                | Fruta da Época                    | Fruta da Época                                            | Fruta da Época                       | Fruta da Época                      |
|                                       |                                                               |                                   |                                                           |                                      |                                     |
| <b>Lanche da Tarde</b>                | Suco de Fruta Natural de Limão                                | Suco de Fruta Natural de Maracujá | Suco Natural de Abacaxi                                   | <b>Suco de Fruta Natural</b>         | Suco Natural de Limão com Beterraba |
|                                       | <b>Bisnaguinha Caseira</b>                                    | <b>Pão de Mandioquinha</b>        | <b>Pão de Cenoura</b>                                     | <b>Pão Francês Caseiro</b>           | <b>Pão de Batata Caseiro</b>        |
|                                       | Fruta da Época                                                | Fruta da Época                    | Fruta da Época                                            | Fruta da Época                       | Fruta da Época                      |
|                                       |                                                               |                                   |                                                           |                                      |                                     |
| <b>Jantar</b>                         | Arroz Branco e Feijão Carioca                                 | Arroz Branco e Feijão Carioca     | Arroz Branco e Feijão Carioca                             | Arroz Branco e Feijão Carioca        | Arroz Branco e Feijão Carioca       |
| <b>Prato Principal</b>                | Frango Dourado                                                | Bife Grelhado                     | Sobrecoxa de Frango ao Molho de Tomates                   | Carne Cozida em Cubos                | Escondidinho de batata com frango   |
| <b>Salada</b>                         | Salada de Alface Americana                                    | Salada de Acelga                  | Salada de Repolho                                         | Salada Alface Crespa                 | Salada de Acelga                    |
| <b>Sobremesa</b>                      | Fruta da Época                                                | Fruta da Época                    | Fruta da Época                                            | Fruta da Época                       | Fruta da Época                      |
| <b>Cardápio sujeito a alterações.</b> |                                                               |                                   |                                                           |                                      |                                     |

**Observação Importante:** 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

## Agosto 2019

**3ª Semana: de 12 a 16 de Agosto**

| Refeição               | Segunda-feira<br>12/08        | Terça-Feira<br>13/08                                     | Quarta-Feira<br>14/08                                                            | Quinta-Feira<br>15/08                                         | Sexta-Feira<br>16/08            |
|------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| <b>Lanche da Manhã</b> | Suco Natural de Abacaxi       | Suco Natural de Maracujá                                 | Suco Natural de Limão                                                            | Suco Natural de Laranja                                       | Suco Natural de Limão           |
|                        | <b>Pão Fofinho</b>            | <b>Pão de Inhame</b>                                     | <b>Bisnaguinha Caseira</b>                                                       | <b>Pão de Cenoura</b>                                         | <b>Pão Batata</b>               |
|                        | Fruta da Época                | <b>Fruta da Época</b>                                    | Fruta da Época                                                                   | Fruta da Época                                                | Fruta da Época                  |
| <b>Almoço</b>          | Arroz Branco e Feijão Preto   | Arroz Branco e Feijão Carioca                            | <b>Espaguete Integral ao Alho</b><br><b>Opção: Arroz Branco e Feijão Carioca</b> | Arroz Branco e Feijão Preto                                   | Arroz Branco e Feijão           |
| <b>Prato Principal</b> | Filezinho de Frango Grelhado  | Hamburguinho caseiro                                     | Carne Moída com Legumes                                                          | Filé de Frango Grelhado                                       | Tirinhas de Carne Assadas       |
| <b>Guarnição</b>       | Espinafre Refogado            | Raminhos de Brócolis ao Vapor                            | Acelga Refogada                                                                  | Couve Refogada                                                | Chuchu Refogado com Ervas Finas |
| <b>Salada</b>          | Salada de Alface Mimososa     | Palitos de Cenoura                                       | Salada de Tomate                                                                 | Salada de Alface Crespa                                       | Salada Mix de Folhas            |
| <b>Sobremesa</b>       | Fruta da Época                | Fruta da Época                                           | Fruta da Época                                                                   | Fruta da Época                                                | Fruta da Época                  |
| <b>Lanche da Tarde</b> | Suco Natural de Limão         | Suco Natural Laranja com Cenoura                         | Suco Natural de Tangerina                                                        | Suco Natural de Abacaxi                                       | Suco Natural de Maracujá        |
|                        | <b>Pão Francês Caseiro</b>    | <b>Pão de Mandioquinha</b>                               | <b>Pão Fofinho</b>                                                               | <b>Pão de Batata</b>                                          | <b>Pão de Cará</b>              |
|                        | Fruta da Época                | Fruta da Época                                           | Fruta da Época                                                                   | Fruta da Época                                                | Fruta da Época                  |
| <b>Jantar</b>          | Arroz Branco e Feijão Carioca | <b>Arroz Branco e Feijão carioca ou Caldo de Legumes</b> | Arroz Branco e Feijão Carioca                                                    | Arroz Branco e Feijão Carioca                                 | Arroz Branco e Feijão Carioca   |
| <b>Prato Principal</b> | Carne Desfiada                | Cação Assado                                             | Bolinho de Frango com Grão de Bico e Abobrinha                                   | Escondidinho de Carne e Berinjela (com purê de batata e Cará) | Carne Moída Refogada            |
| <b>Salada</b>          | Salada de Acelga              | Salada Mix de Folha                                      | Salada de Alface Lisa                                                            | Salada de Repolho                                             | Salada de Tomate                |
| <b>Sobremesa</b>       | Fruta da Época                | Fruta da Época                                           | Fruta da Época                                                                   | Fruta da Época                                                | Fruta da Época                  |

**Cardápio sujeito a alterações.**

**Observação Importante:** 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

## Agosto 2019

**4ª Semana: de 19 a 23 de Agosto**

| Refeição               | Segunda-feira<br>19/08             | Terça-Feira<br>20/08          | Quarta-Feira<br>21/08                                                | Quinta-Feira<br>22/08                        | Sexta-Feira<br>23/08          |
|------------------------|------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------|
| <b>Lanche da Manhã</b> | Suco Natural de Limão              | Suco Natural de Abacaxi       | Suco Natural de Maracujá com Couve                                   | Suco de Natural Laranja                      | Suco Natural de Limão         |
|                        | <b>Pão de Batata</b>               | <b>Bolo Integral de Maçã</b>  | <b>Pão de Mandioquinha</b>                                           | <b>Bisnaguinha Caseira</b>                   | <b>Pão de Cenoura</b>         |
|                        | Fruta da Época                     | Fruta da Época                | Fruta da Época                                                       | Fruta da Época                               | Fruta da Época                |
| <b>Almoço</b>          | Arroz Integral e Feijão Carioca    | Arroz Branco e Feijão Preto   | <b>Espaguete ao Alho ou Arroz Branco e Feijão Carioca</b>            | Arroz Branco e Feijão Carioca                | Arroz Branco e Feijão Carioca |
| <b>Prato Principal</b> | Carne Moída Refogada com Legumes   | Cação em posta grelhado       | Carne Desfiada                                                       | Filezinho de Frango Grelhado                 | Bifinho Grelhado              |
| <b>Guarnição</b>       | Escarola refogada                  | Creme de Espinafre            | Mandioquinha Refogada                                                | Batata Doce Dourada                          | Acelga Refogada               |
| <b>Salada</b>          | Salada de Acelga                   | Salada de Alface Mimosa       | Salada de Alface Americana                                           | Salada de Alface Crespa                      | Salada de Repolho             |
| <b>Sobremesa</b>       | Fruta da Época                     | Fruta da Época                | Fruta da Época                                                       | Fruta da Época                               | Fruta da Época                |
| <b>Lanche da Tarde</b> | Suco Natural de Maracujá           | Suco Natural de Laranja       | Suco Natural de Limão                                                | Suco Natural de Abacaxi com Hortelã          | Chocolate Quente/Frio         |
|                        | <b>Pão Francês Caseiro</b>         | <b>Pão Fofinho</b>            | <b>Pão de Inhamé</b>                                                 | <b>Pão de Forma Caseiro</b>                  | <b>Pão de Batata</b>          |
|                        | Fruta da Época                     | <b>Fruta da Época</b>         | Fruta da Época                                                       | Fruta da Época                               | Fruta da Época                |
| <b>Jantar</b>          | Arroz Branco e Feijão Carioca      | Arroz Branco e Feijão Carioca | Creme de Abóbora com Carne Desfiada ou Arroz Branco e Feijão Carioca | Arroz Branco e Feijão Carioca                | Arroz Branco e Feijão Carioca |
| <b>Prato Principal</b> | Frango Picado refogado com legumes | Hamburguinho Caseiro Assado   | Carne Desfiada com Legumes                                           | Rocambole de Carne com Legumes               | Cação em Posta Assado         |
| <b>Salada</b>          | Salada de Repolho                  | Salada de Alface Crespa       | Salada Mix de Folha                                                  | Salada de Alface Americana com Tomate Cereja | Salada de Alface Lisa         |
| <b>Sobremesa</b>       | Fruta da Época                     | Fruta da Época                | Fruta da Época                                                       | Fruta da Época                               | Fruta da Época                |

**Cardápio sujeito a alterações.**

**Observação Importante:** 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

## Agosto 2019

**5ª Semana: de 26 a 30 de Agosto**

| Refeição                                                                                                                                                          | Segunda-feira<br>26/08               | Terça-Feira<br>27/08                               | Quarta-Feira<br>28/08                     | Quinta-Feira<br>29/08                        | Sexta-Feira<br>30/08                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------|
| <b>Lanche da Manhã</b>                                                                                                                                            | Suco Natural de Limão                | Suco Natural de Abacaxi                            | Suco Natural de Maracujá com Couve        | Suco de Natural Laranja                      | Suco Natural de Melão                 |
|                                                                                                                                                                   | <b>Pão Fofinho</b>                   | <b>Pão de Inhame</b>                               | <b>Pão de Batata</b>                      | <b>Bisnaguinha Caseira</b>                   | <b>Pão de Cenoura</b>                 |
|                                                                                                                                                                   | Fruta da Época                       | Fruta da Época                                     | <b>Fruta da Época</b>                     | Fruta da Época                               | Fruta da Época                        |
| <b>Almoço</b>                                                                                                                                                     | Arroz Branco e Feijão Carioca        | Arroz Branco e Feijão Carioca                      | <b>Macarrão ao Alho ou Arroz e Feijão</b> | Arroz Branco e Feijão Carioca                | Arroz Branco e Feijão Carioca         |
| <b>Prato Principal</b>                                                                                                                                            | Tirinhas de Frango Crocante (Assada) | Carne Moída Refogada com Tomate e Abobrinha Ralada | Escalopinho de Frango Grelhado            | Escondidinho de Carne                        | Cubinhos de Carne refogado com Tomate |
| <b>Guarnição</b>                                                                                                                                                  | Milho Refogado                       | Brócolis Refogado                                  | Batata Palito (Assada)                    | Vagem Refogada                               | Acelga Refogada                       |
| <b>Salada</b>                                                                                                                                                     | Salada Acelga                        | Salada de Alface Mimososa                          | Salada Alface Americana                   | Salada de Alface Crespa                      | Salada de Repolho                     |
| <b>Sobremesa</b>                                                                                                                                                  | Fruta da Época                       | Fruta da Época                                     | Fruta da Época                            | Fruta da Época                               | Fruta da Época                        |
| <b>Lanche da Tarde</b>                                                                                                                                            | Suco Natural de Maracujá             | Suco Natural de Laranja                            | Suco Natural de Limão                     | Suco Natural de Abacaxi com Hortelã          | Chocolate Quente/Frio                 |
|                                                                                                                                                                   | <b>Pão de Mandioquinha</b>           | <b>Pão de Cará</b>                                 | <b>Pão Fofinho</b>                        | <b>Pão de Forma Caseiro</b>                  | <b>Pão de Batata</b>                  |
|                                                                                                                                                                   | Fruta da Época                       | Fruta da Época                                     | Fruta da Época                            | Fruta da Época                               | Fruta da Época                        |
| <b>Jantar</b>                                                                                                                                                     | Arroz e Feijão                       | Arroz e Feijão                                     | Arroz e Feijão                            | Arroz e Feijão                               | Arroz e Feijão                        |
| <b>Prato Principal</b>                                                                                                                                            | Escalopinho de Carne                 | Cação Assado                                       | Isca de Carne Grelhada                    | Cubos de Cação Empanado ao forno (aveia)     | Sobre Coxa Assada e Desfiada          |
| <b>Salada</b>                                                                                                                                                     | Salada de Repolho                    | Salada de Alface Crespa                            | Salada Mix de Folha                       | Salada de Alface Americana com Tomate Cereja | Salada Alface Lisa                    |
| <b>Sobremesa</b>                                                                                                                                                  | Fruta da Época                       | Fruta da Época                                     | Fruta da Época                            | <b>Fruta da Época</b>                        | Fruta da Época                        |
| <b>O cardápio poderá sofrer alterações por alimentos do mesmo valor nutricional, caso haja alguma intercorrência, com autorização da nutricionista do colégio</b> |                                      |                                                    |                                           |                                              |                                       |

**Observação Importante:** 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