

CARDÁPIO - 1ª SEMANA
06 a 10 de setembro de 2021



	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
ALMOÇO					
SALADA			Alface Tomate Brócolis temperado	Alface Tomate Beterraba ralada	Alface Tomate Pepino (em rodela)
PRATO BASE			Arroz + Feijão (opcional)	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão
PRATO PRINCIPAL	FERIADO	FERIADO	Omelete c/ queijo (formato de panqueca)	Carne moída refogada c/ chuchu em cubinhos	Iscas de frango crocante
GUARNIÇÃO			Macarrão à bolonhesa (Parafuso)	Purê misto (batata e cenoura)	Creme de espinafre
SOBREMESA			Frutas da época	Gelatina c/ creme	Frutas da época
LANCHE DA TARDE					
LANCHES	FERIADO	FERIADO	Bolacha salgada c/ requeijão Suco integral pasteurizado* Bolo caseiro de cenoura	Milho no pote (quentinho) Suco integral pasteurizado* Banana	Mini pão queijo Chocolate quente Uva s/ caroço
Observações Importantes					
- 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 dia que constar no cardápio massa na guarnição, <u>não</u> será oferecido arroz e teremos uma leguminosa na constituição da salada; - ** 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 setembro de 2021



	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
ALMOÇO					
SALADA	Alface Tomate Cenoura cozida (palito)	Alface Tomate Chuchu em cubinhos	Alface Tomate Grão de bico ao vinagrete	Alface Tomate Ovos de codorna	Alface Tomate Beterraba cozida em cubinhos c/ ervas frescas
PRATO BASE	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão (opcional)	Arroz + Feijão (opcional)	Arroz + Feijão
PRATO PRINCIPAL	Lagarto ao molho de champignon	Peixe ao forno (batata, cebola, azeitonas, tomate e ovos)	Almôndegas ao molho sugo	Feijoada Light (temperos suaves e carnes selecionadas)	Strogonoff de frango
GUARNIÇÃO	Milho e vagem em rodelinha na manteiga	Espinafre refogada	Tagliarini ao alho e óleo especial (c/ brócolis e cenoura e tomate em cubinhos)	Virado de couve	Brócolis e cenoura palito sauté
SOBREMESA	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	Gelatina
LANCHE DA TARDE					
LANCHES	Queijo quente no pão artesanal de linhaça Suco integral pasteurizado* Abacaxi c/ manga	Biscoito de polvilho salgado Suco integral pasteurizado* Muffin caseiro de formigueiro	Mini pão queijo Chocolate quente Melancia	Panqueca americana c/ geleia de frutas Suco integral pasteurizado* Salada de frutas	Mini pão de batata 3 queijos (requeijão, ricota e mussarela) Suco integral pasteurizado* Banana
Observações Importantes					
- 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 dia que constar no cardápio massa na guarnição, <u>não</u> será oferecido arroz e teremos uma leguminosa na constituição da salada; - ** 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 setembro de 2021



	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
ALMOÇO					
SALADA	Alface Tomate Pepino	Alface Tomate Vagem temperada (rodelinha)	Alface Tomate Lentilha ao vinagrete	Alface Tomate Couve flor temperada	Alface Tomate Abobrinha em cubinhos c/ ervas
PRATO BASE	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão
PRATO PRINCIPAL	Ovos mexidos	Frango assado	Panqueca de carne ao molho sugo	Iscas de frango grelhadas	Picadinho de carne c/ cenoura
GUARNIÇÃO	Lasanha gratinada	Batata rústica	Escarola refogada c/ milho	Purê de batata c/ cubinhos de queijo	Farofa rica (c/ ovos, legumes e verduras picadinhas)
SOBREMESA	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	Salada de frutas c/ cobertura especial
LANCHE DA TARDE					
LANCHES	Bruschetta de queijo c/ tomate picadinho e orégano Suco integral pasteurizado* Bolo caseiro de banana	Panqueca de peito de peru c/ queijo Chocolate quente Mexerica	Cereal matinal com iogurte de frutas Suco integral pasteurizado* Salada de frutas	Mini pão francês com carne louca Suco integral pasteurizado* Maçã	Rosquinha caseira c/ canela Suco integral pasteurizado* Banana
Observações Importantes					
- 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 dia que constar no cardápio massa na guarnição, <u>não</u> será oferecido arroz e teremos uma leguminosa na constituição da salada; - ** No último dia do cardápio do mês, <i>inclusão de uma nova leguminosa.</i>					

Elaboração: Nutricionista Cinthia Auricchio Araujo CRN: 15167

****Cardápio sujeito à alterações****

CARDÁPIO - 4ª SEMANA
27 de setembro a 01 de outubro de 2021



	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
ALMOÇO					
SALADA	Alface Tomate Brócolis	Alface Tomate Agrião c/ milho	Alface Tomate Beterraba ralada	Alface Tomate Acelga c/ azeitonas	Alface Tomate Cenoura ralada c/ ervilha
PRATO BASE	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão (opcional)	Arroz + Feijão	Arroz + FEIJÃO BRANCO
PRATO PRINCIPAL	Fricassê de frango	Isca de peixe crocante	Feijoada Light (temperos suaves e carnes selecionadas)	Filé de frango acebolado	Hambúrguer caseiro especial (c/ cenoura ralada, ervas e aveia)
GUARNIÇÃO	Batata palito (assada)	Creme de milho	Virado de abobrinha e cenoura	Purê três batatas (inglesa, doce e baroa)	Nhoque à pomodoro
SOBREMESA	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	Gelatina	Frutas da época
LANCHE DA TARDE					
LANCHES	Mini Pizza Suco integral pasteurizado* Melancia	Hamburguinho (massa enriquecida c/ linhaça) Suco integral pasteurizado* Maça	Mini pão de batata de requeijão Suco integral pasteurizado* Manga	Mini pão de queijo Chocolate quente Uva roxa	Pipoca no saquinho Suco integral pasteurizado* Bolo caseiro de laranja
Observações Importantes					
- 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 dia que constar no cardápio massa na guarnição, <u>não</u> será oferecido arroz e teremos uma leguminosa na constituição da salada; - ** No último dia do cardápio do mês, inclusão de uma nova leguminosa.					

Elaboração: Nutricionista Cinthia Auricchio Araujo CRN: 15167

****Cardápio sujeito à alterações****