

CARDÁPIO MENSAL – 1ª semana
30 de setembro a 04 de outubro de 2024



	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
ALMOÇO					
SALADA	Alface Tomate Cenoura na salsa (palito)	Alface Tomate Chuchu em cubinhos	Alface Tomate Brócolis temperado	Alface Tomate Beterraba ralada	Alface Tomate Pepino (palito)
PRATO BASE	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão (opcional)	Arroz + Feijão (opcional)	Arroz + Feijão
PRATO PRINCIPAL	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)
GUARNIÇÃO	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
SOBREMESA	Frutas da época	Gelatina	Frutas da época	Frutas da época	Gelatina
LANCHE DA TARDE					
LANCHES	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
Observações Importantes					
<ul style="list-style-type: none"> - 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/ manteiga ou bolacha simples (maria, maisena, rosquinha de coco); - ** No último dia do cardápio do mês, inclusão de uma nova leguminosa. 					

Elaboração: Nutricionista Cinthia Auricchio Araujo CRN: 15167

****Cardápio sujeito à alterações****

CARDÁPIO MENSAL – 2ª semana
07 a 11 de outubro de 2024



	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
ALMOÇO					
SALADA		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
PRATO BASE		Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão
PRATO PRINCIPAL	FERIADO	Picado de panela c/ batata e cenoura (cubos grandes)	Filé peixe grelhado	Frango assado c/ alho e tomatinho confitado	Carne moída à jardineira
GUARNIÇÃO		Farofa de vagem c/ ovos	Batata rústica assada	Brócolis ao alho	Parafuso à Pomodoro
SOBREMESA		Gelatina	Frutas da época	Frutas da época	Gelatina c/ maçã
LANCHE DA TARDE					
LANCHES	FERIADO	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
Observações Importantes					
<ul style="list-style-type: none"> - 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/ manteiga ou bolacha simples (maria, maisena, rosquinha de coco); - ** No último dia do cardápio do mês, inclusão de uma nova leguminosa. 					

Elaboração: Nutricionista Cinthia Auricchio Araujo CRN: 15167

****Cardápio sujeito à alterações****

CARDÁPIO MENSAL – 3ª semana
14 a 18 de outubro de 2024



	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
ALMOÇO					
SALADA	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)
PRATO BASE	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão (opcional)	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão
PRATO PRINCIPAL	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
GUARNIÇÃO	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)
SOBREMESA	Frutas da época	Gelatina	Frutas da época	Frutas da época	Gelatina
LANCHE DA TARDE					
LANCHES	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
Observações Importantes					
<ul style="list-style-type: none"> - 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/ manteiga ou bolacha simples (maria, maisena, rosquinha de coco); - ** No último dia do cardápio do mês, inclusão de uma nova leguminosa. 					

Elaboração: Nutricionista Cinthia Auricchio Araujo CRN: 15167

****Cardápio sujeito à alterações****

CARDÁPIO MENSAL – 4ª semana
21 a 25 de outubro de 2024



	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
ALMOÇO					
SALADA	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
PRATO BASE	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão
PRATO PRINCIPAL	Iscas bovinas grelhadas	Filé de frango grelhado	Filé de peixe empanado no fubá	Bife de panela	Isca de frango grelhada
GUARNIÇÃO	Purê de batata	Nhoque à bolonhesa	Brócolis na manteiga	Farofa de banana	Parafuso à pomodoro
SOBREMESA	Frutas da época	Gelatina	Frutas da época	Gelatina	Frutas da época
LANCHE DA TARDE					
LANCHES	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
Observações Importantes					
<ul style="list-style-type: none"> - 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/ manteiga ou bolacha simples (maria, maisena, rosquinha de coco); - ** No último dia do cardápio do mês, inclusão de uma nova leguminosa. 					

Elaboração: Nutricionista Cinthia Auricchio Araujo CRN: 15167

****Cardápio sujeito à alterações****

CARDÁPIO MENSAL – 5ª semana
28 de outubro a 01 de novembro de 2024



	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
ALMOÇO					
SALADA	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
PRATO BASE	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão (opcional)	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + LENTILHA**
PRATO PRINCIPAL	Strogonoff de carne	Feijoada Light (temperos suaves e carnes selecionadas)	Bife à Parmegiana	Fricassê de frango	Escondidinho de carne
GUARNIÇÃO	Misto de flor + Batata palha	Farofa rica (c/ legumes e ovos)	Batata corada	Espinafre refogado	Cenoura palito sauté c/ cebolinha
SOBREMESA	Frutas da época	Gelatina	Frutas da época	Frutas da época	Gelatina
LANCHE DA TARDE					
LANCHES	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
Observações Importantes					
<ul style="list-style-type: none"> - 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/ manteiga ou bolacha simples (maria, maisena, rosquinha de coco); - ** No último dia do cardápio do mês, inclusão de uma nova leguminosa. 					

Elaboração: Nutricionista Cinthia Auricchio Araujo CRN: 15167

****Cardápio sujeito à alterações****