

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
ALMOÇO					
SALADA	Alface lisa Tomate Beterraba cozida temperada (cubinhos)	Alface americana Tomate Cenoura ralada	Alface Mimosa Tomate Agrião	Alface Crespa Tomate Pepino palito	Alface Lisa Tomate Abobrinha temperada
PRATO BASE	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz Feijão + Feijão Preto	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão
PRATO PRINCIPAL	Carne assada ao molho de champignon	Feijoada Light (temperos suaves e carnes selecionadas)	Carne moída refogada c/ cenoura e tomate picadinho	Bife à parmegiana	Iscas de frango refogada c/ seleta de legumes
OPÇÃO DE P.P	Ovos mexidos	Iscas de frango grelhadas	Filé de frango grelhado	Escalopinho de frango	Filé de peixe grelhado
GUARNIÇÃO	Legumes gratinado	Couve refogada	Purê de batata	Vagem salteadas no alho e cebolinha	Nhoque ao sugo
SOBREMESA	Banana + Manga	Gelatina + Laranja	Mamão + Abacaxi	Gelatina + Melancia	Salada de frutas + Maçã
LANCHE DA TARDE					
LANCHES	Bruschetta de queijo c/ tomate picadinho e orégano Suco de uva* Melão	Pão na chapa (francês) Suco de laranja* Salada de frutas c/ iogurte de morango**	Biscoito de polvilho salgado (saquinho) Suco de manga* Bolo caseiro de cenoura	Panini de queijo c/ queijo Chocolate quente/frio Melancia	Rosquinha caseira c/ canela Suco de uva* Banana
JANTAR					
SALADA	Alface Lisa Tomate	Alface americana Tomate	Alface Mimosa Tomate	Alface Crespa Tomate	Alface Lisa Tomate
SOPA	Sopa de feijão c/ macarrão	Caldo verde cremoso	Canja de galinha (c/ frango desfiado e arroz)	Sopa creme de abóbora c/ carne desfiada	Sopa cremosa de cenoura c/ frango desfiado
PRATO BASE	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão
PRATO PRINCIPAL	Filé de frango à pizzaiolo	Escalopinho de frango grelhado	Panqueca de carne ao sugo	Iscas de frango ao molho roti	Iscas de carne refogada c/ tomate e cenoura picadinha
SOBREMESA	macã	Melancia	Banana	Manga	Gelatina simples

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
ALMOÇO					
SALADA	Alface Lisa Tomate Vagem temperada em rodelinha	Alface Americana Tomate Ovos de codorna	Alface Lisa Tomate Beterraba ralada	Alface Crespa Tomate Pepino em rodela	Alface Crespa Tomate Cenoura na salsa (palito)
PRATO BASE	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz Feijão + Feijão Preto	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão
PRATO PRINCIPAL	Bife de panela	Filé de frango à milanesa	Carne moída refogada com legumes em cubinhos	Picado de carne	Isca de peixe crocante (empanadas c/ champignon e azeitonas)
OPÇÃO DE P.P	Omelete na chapa	Iscas bovina grelhada	Filé de frango grelhado	Isca de frango grelhada	Escalopinho de frango ao molho
GUARNIÇÃO	Brócolis refogado	Creme de espinafre	Tagliarini ao sugo c/ manjericão	Virado de abobrinha	Creme de milho
SOBREMESA	Maçã + Manga	Abacaxi + Gelatina	Laranja + Melancia	Mamão + Melão	Banana + Gelatina
LANCHE DA TARDE					
LANCHES	Mini pão de batata de requeijão Suco de uva* Melão	Cereal matinal com iogurte de frutas + bolacha salgada Suco de laranja* Salada de frutas	Bolacha salgada c/ margarina e requeijão Suco de manga* Bolo caseiro de chocolate	Pão caseiro de linhaça crocante (na chapa) logurte de morango Maçã	Mini pão queijo Chocolate quente/frio Melancia
JANTAR					
SALADA	Alface Lisa Tomate	Alface Americana Tomate	Alface Lisa Tomate	Alface Crespa Tomate	Alface Crespa Tomate
SOPA	Sopa de legumes e macarrão	Caldinho de feijão com legumes e macarrão de letrinha	Sopa cremosa de legumes	Canja de galinha (c/ macarrão)	Sopa de mandioquinha c/ frango desfiado
PRATO BASE	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão
PRATO PRINCIPAL	Iscas de carne grelhadas	Escalopinho de frango com tomate, orégano e queijo	Filé de frango grelhado	Ovos grelhados (chapa)	Picadinho de carne c/ legumes
SOBREMESA	Melancia	Banana	Manga	Gelatina especial c/ maçã	Salada de frutas

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
ALMOÇO					
SALADA	Alface Crespa Tomate Grão de bico temperado	Alface Lisa Tomate Mix de flor com azeitonas	Alface Americana Tomate Cenoura ralada	Alface Mimosa Tomate Beterraba ralada	Alface Crespa Tomate Escarola (tirinhas finas) c/ milho
PRATO BASE	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz Feijão + Feijão Preto	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão
PRATO PRINCIPAL	Filé de frango à camponês	Polpetone recheado com mussarela ao sugo	Strogonoff de frango	Filé de peixe assado com batatas, pimentões, to- mate, azeitona e cheiro verde	Bifinho ao molho roti
OPÇÃO DE P.P	Iscas de carne grelhadas	Omelete de queijo	Bifinho grelhado	Iscas de frango grelhadas	Filé de frango grelhado
GUARNIÇÃO	Legumes gratinado (cenoura, mandioquinha, batata, chuchu e vagem)	Espinafre refogado com tomate e azeitonas	Batata corada	Brócolis refogado	Espaguete à pomodoro
SOBREMESA	Uva + Melão	Manga + Abacaxi	Banana + Laranja	Gelatina + Maçã	Laranja + Melancia
LANCHE DA TARDE					
LANCHES	Mini pizza de queijo (massa enriquecida c/linhaça) Suco de laranja* Melancia	Mini pão de queijo Chocolate quente/frio Banana	Torrada temperadinha com ervas e azeite Suco de manga* Bolo formigueiro caseiro	Mini esfiha ABERTA de queijo Suco de uva* Manga	Mini pão de batata especial Suco de laranja* Mamão c/ uva
JANTAR					
SALADA	Alface Crespa Tomate	Alface Lisa Tomate	Alface Americana Tomate	Alface Mimosa Tomate	Alface Crespa Tomate
SOPA	Sopa de feijão cremosa	Sopa de legumes e macarrão	Canja de Galinha (c/ iscas de frango e arroz)	Sopa cremosa de mandioca c/ escarola picadinha	Sopa de lentilha c/ legumes
PRATO BASE	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão
PRATO PRINCIPAL	Filé de frango grelhado	Iscas de carne grelhadas	Ovos na chapa	Tirinhas de carne grelhadas	Iscas de frango
SOBREMESA	Maçã	Gelatina	Melão	Salada de frutas	Banana

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
ALMOÇO					
SALADA	Alface Crespa Tomate Agrião picadinho	Alface Americana Tomate Salada de maionese	Alface Lisa Tomate Pepino em rodela	Alface lisa Tomate Cenoura ralada	Alface crespa Tomate Brócolis
PRATO BASE	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz Feijão + Feijão Preto	Arroz + Feijão	Arroz Feijão + Ervilha**
PRATO PRINCIPAL	Strogonoff de carne	Feijoada Light (temperos suaves e carnes selecionadas)	Moqueca de peixe	Frango desfiado ao creme de milho gratinado	Isclas de carne grelhada
OPÇÃO DE P.P	Omelete de forno	Escalope de frango grelhado	Isclas de frango grelhadas	Escalopinho de carne	Filé de frango ao molho de queijo e parmesão gratinado
GUARNIÇÃO	Vagem e cenoura na manteiga acebolada	Couve refogada	Brócolis refogado	Espinafre refogado	Espaguete ao sugo
SOBREMESA	Melão + Maçã	Laranja + Gelatina	Abacaxi + Banana	Gelatina + Laranja	Mamão + Manga
LANCHE DA TARDE					
LANCHES	Tostex de presunto e queijo (pão de forma) Chocolate quente/frio Melancia	Mini pão francês c/ manteiga ou requeijão Suco de uva* Bolo caseiro de banana	Queijo quente no pão caseiro (pão de parmesão) iogurte de morango Maçã	Mini esfiha de carne (massa enriquecida c/ linhaça) Suco de manga* Banana	Mini pão de queijo Suco de laranja* Melão
JANTAR					
SALADA	Alface Crespa Tomate	Alface Americana Tomate	Alface Lisa Tomate	Alface Lisa Tomate	Alface mimosa Tomate
SOPA	Caldo de mandioquinha cremoso com cenoura picadinha	Canja de Galinha (c/ frango desfiado e arroz)	Sopa de legumes c/ macarrão argolinha	Sopa cremosa de inhame com cenoura e chuchu	Sopa de ervilha c/ legumes e macarrão
PRATO BASE	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão
PRATO PRINCIPAL	Filé de frango ao molho roti	Carne moída refogada c/ tomate e abobrinha ralada	Frango em cubos refogado c/ tomate azeitonas	Bifinho ao molho Roti	Omelete de pizza (chapa)
SOBREMESA	Manga	Uva c/ melancia	Salada de frutas	Melão	Gelatina c/ especial (c/maçã)

Elaboração: Nutricionista Cinthia Auricchio Araujo CRN: 15167

*****Cardápio sujeito à alterações*****

Observações importantes:

- * Suco integral pasteurizado (sem adição de açúcar, corantes, conservantes e aromatizantes); Nas refeições serão oferecidos o mesmo padrão de sucos;
- ** **No último dia do cardápio do mês, inclusão de uma nova leguminosa;**
- Será oferecido arroz integral como opção complementar (2 vezes na semana) e feijão preto todas as quartas feiras, 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);
- C1: substituição da gelatina por fruta e exclusão de embutidos no 1º semestre do ano.