

**CARDÁPIO - 1ª SEMANA**  
03 a 07 de junho de 2024



	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
<b>ALMOÇO</b>					
<b>SALADA</b>	Alface Tomate Agrião	Alface Tomate Pepino palito	Alface Tomate Beterraba ralada	Alface Tomate Brócolis temperado	Alface Tomate Cenoura cozida na salsa (palito)
<b>PRATO BASE</b>	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão
<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Carne moída refogada c/ cenoura e tomate picadinho	Escalopinho de frango acebolado	Carne assada ao molho roti	Fricassê de frango	<b>Isca de peixe crocante</b>
<b>GUARNIÇÃO</b>	Purê batata	Parafuso ao molho de queijo	Escarola refogado c/ milho	Vagem salteadas c/ cebolinha	Chuchu gratinado
<b>SOBREMESA</b>	Frutas da época	Frutas da época + Gelatina	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época + Gelatina
<b>LANCHE DA TARDE</b>					
<b>LANCHES</b>	Mini pizza de queijo (massa artesanal) Suco integral pasteurizado* Melancia	Mini pão francês c/ ovos mexidos ou requeijão Suco integral pasteurizado* Maçã	Panqueca de banana c/ canela Suco integral pasteurizado* Mamão c/ laranja	Milho quentinho no potinho Suco integral pasteurizado* Mexerica c/ uva	Mini pão de queijo Chocolate quente/frio Salada de frutas
<b>LANCHES DO TODDLERS E K1</b>	Melancia + Mini pizza de queijo (massa artesanal)	Maçã + Ovos mexidos no potinho ou bolachinha salgada c/ margarina	Mamão c/ laranja + Panqueca de banana c/ canela	Mexerica c/ uva + Milho quentinho no potinho	Salada de frutas + Pão de queijo
<b>JANTAR</b>					
<b>SALADA</b>	Alface Tomate	Alface Tomate	Alface Tomate	Alface Tomate	Alface Tomate
<b>GUARNIÇÃO/ SOPA</b>	Brócolis refogado	Sopa de legumes c/ macarrão	Farofa colorida (c/ legumes e verduras variadas)	Canja de galinha	Milho na manteiga
<b>PRATO BASE</b>	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão
<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Ovos mexidos c/ queijo em cubos	Bifinho grelhado	Cubinhos de frango grelhados	Escondidinho de carne desfiada	Filé de frango ao molho roti
<b>SOBREMESA</b>	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	Gelatina simples	Frutas da época

CARDÁPIO - 2ª SEMANA  
10 a 14 de junho de 2024



	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
<b>ALMOÇO</b>					
<b>SALADA</b>	Alface Tomate Misto de flor temperado c/ cebolinha	Alface Tomate Beterraba ralada	Alface Tomate Cenoura ralada	Alface Tomate Chuchu ralada c/ azeitonas	Alface Tomate Grão de bico ao vinagrete
<b>PRATO BASE</b>	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão
<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Strogonoff de frango	Picado de carne	Feijoada Light (temperos suaves e carnes selecionadas)	Filé de frango à pizzaiolo	<b>Filé de peixe grelhado</b>
<b>GUARNIÇÃO</b>	Batata corada	Virado de legumes	Couve refogada	Macarrão à primavera (alho e óleo c/ brócolis e cenoura)	Brócolis refogado
<b>SOBREMESA</b>	Frutas da época	Frutas da época + Gelatina	Frutas da época	Frutas da época + Gelatina	Frutas da época
<b>LANCHE DA TARDE</b>					
<b>LANCHES</b>	<b>Pão artesanal c/ requeijão e peito de peru</b> <b>Suco integral pasteurizado*</b> <b>Melão c/ morango</b>	<b>Pipoca</b> <b>Suco integral pasteurizado*</b> <b>Uva c/ abacaxi</b>	<b>Bolo caseiro de cenoura</b> <b>Suco integral pasteurizado*</b> <b>Maçã</b>	<b>Mini pão de queijo</b> <b>logurte de frutas</b> <b>Salada de frutas</b>	<b>Mini pão de batata especial (choco)</b> <b>Suco integral pasteurizado*</b> <b>Banana</b>
<b>LANCHES DO TODDLERS E K1</b>	<b>Melão c/ morango + Pão artesanal c/ patê de cenoura (requeijão c/ cenoura, orégano e azeite)</b>	<b>Uva c/ abacaxi + Biscoito (maria/ maisena)</b>	<b>Maçã + Bolo caseiro de cenoura</b>	<b>Salada de frutas + Pão de queijo</b>	<b>Banana + Mini pão de batata de requeijão</b>
<b>JANTAR</b>					
<b>SALADA</b>	Alface Tomate	Alface Tomate	Alface Tomate	Alface Tomate	Alface Tomate
<b>GUARNIÇÃO/ SOPA</b>	Caldo verde	Cenoura em cubinhos sauté	Escarola refogada	Sopa de legumes cremosa c/ carne defumada	Panachê de legumes
<b>PRATO BASE</b>	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão
<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Isclas bovinas grelhadas	Ovos grelhados	Frango desfiado refogado com cenoura, tomate e azeitonas	Bifinho ao molho roti	Panqueca de carne ao molho sugo
<b>SOBREMESA</b>	Frutas da época	Frutas da época	Gelatina simples	Frutas da época	Gelatina simples

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
<b>ALMOÇO</b>					
<b>SALADA</b>	Alface Tomate Cenoura na salsa (palito cozida)	Alface Tomate Ovos de codorna	Alface Tomate Beterraba ralada	Alface Tomate Pepino em rodela	Alface Tomate Vagem temperada em rodelinha
<b>PRATO BASE</b>	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz Feijão + Feijão Preto	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão
<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Bife de panela	Filé de frango à milanesa (assado)	Carne moída refogada com legumes em cubinhos	Omelete à Jardineira (com legumes em cubinho)	<b>Isca de peixe crocante</b>
<b>GUARNIÇÃO</b>	Virado de abobrinha	Creme de espinafre	Repolho e couve refogados (tirinhas finas)	Tagliarini à pomodoro (molho nutritivo)	Creme de milho
<b>SOBREMESA</b>	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época + Gelatina	Frutas da época	Frutas da época
<b>LANCHE DA TARDE</b>					
<b>LANCHES</b>	<b>Pão crocante c/ requeijão (na chapa)</b>  <b>Chocolate quente/frio</b>  <b>Maçã</b>	<b>Cereal matinal com iogurte de frutas + bolacha salgada</b>  <b>Suco integral pasteurizado*</b>  <b>Mamão c/ laranja</b>	<b>Bolo formigueiro caseiro</b>  <b>Suco integral pasteurizado*</b>  <b>Banana</b>	<b>Mini pão de batata de requeijão</b>  <b>Suco integral pasteurizado*</b>  <b>Melão</b>	<b>Mini pão de queijo</b>  <b>Suco integral pasteurizado*</b>  <b>Salada de frutas</b>
<b>LANCHES DO TODDLERS E K1</b>	<b>Maçã + Pão crocante (pão de forma integral)</b>	<b>Mamão c/ laranja + Magic Tost com creme de ricota</b>	<b>Banana + Bolo formigueiro caseiro</b>	<b>Melão + Mini pão de batata de requeijão</b>	<b>Salada de frutas + Mini pão de queijo</b>
<b>JANTAR</b>					
<b>SALADA</b>	Alface Tomate	Alface Tomate	Alface Tomate	Alface Tomate	Alface Tomate
<b>GUARNIÇÃO/ SOPA</b>	Espinafre refogado c/ tomate picadinho	Caldinho de feijão com legumes e macarrão de letrinha	Brócolis refogado (c/ cubinhos de tomate, cebola e alho)	Canja de galinha (c/ arroz)	Purê de batata
<b>PRATO BASE</b>	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão
<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Escalopinho de frango ao molho	Ovos mexidos	Filé de frango grelhado	Torta Madalena de carne	Isclas de carne c/ legumes
<b>SOBREMESA</b>	Frutas da época	Frutas da época + Gelatina	Frutas da época	Gelatina especial c/ maçã	Frutas da época

**CARDÁPIO - 4ª SEMANA**  
24 a 28 de junho de 2024



	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
<b>ALMOÇO</b>					
<b>SALADA</b>	Alface Tomate Ovos de codorna	Alface Tomate Abobrinha c/ azeitonas e ervas frescas	Alface Tomate Salada de maionese	Alface Tomate Beterraba cozida temperada (cubinhos)	Alface Tomate Pepino em cubinho c/ ervas frescas
<b>PRATO BASE</b>	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + <b>FEIJÃO BRANCO**</b>
<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Filé de frango à camponês	Polpetone ao sugo	Feijoada Light (temperos suaves e carnes selecionadas)	Bifinho à parmegiana (assado)	<b>Moqueca de peixe</b>
<b>GUARNIÇÃO</b>	Legumes gratinado (cenoura, mandioquinha, chuchu e vagem)	Macarrão especial* (c/cenoura ralada, tomate picado e orégano)	Farofa rica (farofa enriquecida com legumes, couve e ovos)	Brócolis refogado	Batata palito (assada)
<b>SOBREMESA</b>	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época + Gelatina	Frutas da época + Gelatina	Frutas da época
<b>LANCHES</b>	Mini esfiha de três queijos (massa enriquecida c/ linhaça) Suco integral pasteurizado* Melancia	Bolo caseiro de laranja Suco integral pasteurizado* Uva c/ mamão	Mini pão francês com carne louca Suco integral pasteurizado* Salada de frutas	Mini pão de queijo Chocolate quente/frio Banana	Panquequinha americana Suco integral pasteurizado* Maçã
<b>LANCHES DO TODDLERS E K1</b>	Melancia + Mini pizza de queijo (massa enriquecida c/linhaça)	Uva c/ mamão + Bolo caseiro de laranja	Salada de frutas + Pão artesanal c/ requeijão/ manteiga	Banana + Mini pão de queijo	Maçã + Panquequinha americana
<b>JANTAR</b>					
<b>SALADA</b>	Alface Tomate	Alface Tomate	Alface Tomate	Alface Tomate	Alface Tomate
<b>GUARNIÇÃO/ SOPA</b>	Escarola refogada	Sopa de legumes e macarrão	Chuchu refogado	Sopa de mandioquinha	Couve-flor gratinada
<b>PRATO BASE</b>	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão
<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Omelete de frios (panquecas)	Bifinho ao molho roti	Filé de frango à pizzaiolo	Tirinhas de carne grelhadas	Isclas de frango grelhadas
<b>SOBREMESA</b>	Frutas da época	Gelatina	Frutas da época	Frutas da época	Gelatina

**Observações importantes:**

- *Opção do Prato Principal: filé de frango ou peixe grelhados/ 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;*
- **\*\* 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/ manteiga ou bolacha simples (maria, maisena, rosquinha de coco);*
- *Toddlers e K1: restrição de açúcar, substituição da gelatina por fruta e exclusão de embutidos. Será oferecido um aporte maior de frutas nos lanches em substituição ao suco, para incentivar a ingestão hídrica.*

**Elaboração:**

Nutricionista Cinthia Auricchio Araujo  
CRN: 15167

**\*Cardápio sujeito à alterações\***