

CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO PROGRAMADA

1ª Semana (1º Semestre) / 2022



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
LANCHE (MANHÃ)	Espetinho de Uva Pãozinho caseiro de cenoura Acompanhamento: creme de queijo Suco de Maracujá	Banana Mini Bolinho de cacau Suco de acerola	Maçã Pão de queijo Suco de Uva	Festival de Fruta (Banana, Uva e tangerina) Mini Pizza de Mozzarella Suco de Maracujá	Picolé de Melancia Pãozinho de leite com requeijão Suco de Tangerina
ALMOÇO	Bife trinchado com brócolis/ Coxinha da asa ao forno Arroz branco / Ovos mexidos Feijão preto com linguiça Farofa nutritiva Salada Verde / Cozida Suco: Maracujá e Uva Sobremesa: Espetinho de uva / Maçã	Filé de frango grelhado Tirinhas de alcatra Com abobrinha e cebola Macarrão temperadinho Com orégano / Arroz branco Feijão de corda Salada Verde / Cozida Suco: Acerola / Tangerina Sobremesa: Banana e Melancia	Panqueca de carne Ao molho de tomate (á parte) Peixe Crocante / Arroz branco / Espaguete integral Feijão preto com espinafre Salada Verde / Cozida Suco: Maracujá / Uva Sobremesa: Uva* / Maçã *Sem caroço	Bife suculento ao molho nutritivo / Filé de frango trinchado Arroz integral com brócolis / Arroz branco Batata Souté Crocante Feijão carioca com macaxeira Salada Verde / Cozida Suco: Maracujá e Acerola Sobremesa: Uva / Banana	Feijoada Nutritiva / Bife suculento na chapa Ovos mexidos Arroz branco / Arroz integral Farofa com couve manteiga Salada Verde / Cozida Suco: Tangerina / Laranja Sobremesa: Banana / Rodelinhas de laranja / Picolé (Sabores Variados)
LANCHE (TARDE)	Maçã Bolo integral mesclado Suco de Uva	Melancia Cookies de cacau com gotas de chocolate Suco de Goiaba	Uva Tapioca com queijo coalho Suco de Maracujá	Banana Mini Pãozinho de beterraba Acompanhamento: requeijão Suco de Acerola	Rodelas de Laranja Mini Croissant de queijo Suco de Laranja

Observações:

- ✓ Vale destacar que buscamos trabalhar com alimentos frescos e adquiridos com criteriosa seleção. Neste sentido, o cardápio está sujeito a alterações.
- ✓ Para as crianças que não aceitarem o suco que é oferecido no lanche, teremos como segunda opção o leite levemente achocolatado.
- ✓ Todos os dias terão biscoito (doce ou salgado), caso a criança não aceite o lanche do cardápio.
- ✓ **Para as crianças com intolerância à lactose, os ingredientes serão substituídos (Sem lactose).**
- ✓ **Os carboidratos (pão, pizza, bolos) são de fabricação diária e própria, evitando o uso de conservantes, corantes e aditivos.**

Elaborado por: **Camila Moura** - Nutricionista **CRN/6 – 12742**

CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO PROGRAMADA

2ª Semana (1º Semestre) / 2022



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
LANCHE (MANHÃ)	Tropical de frutas (Maçã e Banana) Mini Pizza integral de mozzarella Suco de Maracujá	Banana Bolinho caseiro de cenoura com cobertura de cacau Suco de Cajá	Maçã Pão Caseirinho Acompanhamento: patê de queijo Com cenoura Suco de Uva	Banana Mini Donuts (recheio de cacau 70%) Suco de Goiaba	Rodelas de laranja Mini Brownie Saudável Suco de Tangerina
ALMOÇO	Carne moída ao molho De tomate nutritivo / Tirinhas de frango grelhado Com ervilha Espaguete refogado no azeite / Arroz branco Feijão preto com Couve manteiga Salada Verde / Cozida Suco: Maracujá / Acerola Sobremesa: Maçã / Banana	Cubinho de carne de sol na chapa / Coxinha da asa ao molho Arroz branco / Arroz integral com cenoura Feijão carioca Torta de legumes com queijo Salada Verde / Cozida Suco: Acerola / Manga Sobremesa: Banana / Manga	Strogonoff de carne do Chef Paulo / Frango crocante Arroz branco / Espaguete integral Feijão preto com batata doce Batata Palha Salada Verde / Cozida Suco: Uva / Cajá Sobremesa: Maçã / Kiwi	Bife ao molho / Peito de frango na chapa Espaguete refogado Com orégano e azeite / Arroz branco Feijão carioca Suflê de queijo Salada Verde / Cozida Suco: Maracujá / Goiaba Sobremesa: Maçã / Banana	Feijoada Nutritiva / Churrasquinho de carne Arroz branco Arroz integral com brócolis Farofa com couve manteiga Ovo Mexido Salada Verde / Cozida Suco: Acerola / Tangerina Sobremesa: Rodelas de laranja / Uva* Brigadeiro saudável *Sem caroço
LANCHE (TARDE)	Banana Pão de queijo Suco de Acerola OU Açaí	Manga Pastelzinho de frango (forno) Suco de Manga	Espetinho de uva e tangerina Sanduiche de queijo (Pão Caseiro 7 grãos) Suco de Cajá	Maçã Cuscuz amanteigado Com ovo mexido Suco de Maracujá	Uva* Pãozinho Caseiro Pingo de chocolate Suco de Acerola *Sem caroço

Observações:

- ✓ Vale destacar que buscamos trabalhar com alimentos frescos e adquiridos com criteriosa seleção. Neste sentido, o cardápio está sujeito a alterações.
- ✓ Para as crianças que não aceitarem o suco que é oferecido no lanche, teremos como segunda opção o leite levemente achocolatado.
- ✓ Todos os dias terão biscoito (doce ou salgado), caso a criança não aceite o lanche do cardápio.
- ✓ **Para as crianças com intolerância à lactose, os ingredientes serão substituídos (Soja/Sem lactose)**
- ✓ **Os carboidratos (pão, pizza, bolos) são de fabricação diária e própria, evitando o uso de conservantes, corantes e aditivos.**

Elaborado por: **Camila Moura** - Nutricionista **CRN/6 – 12742**

CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO PROGRAMADA

3ª Semana (1º Semestre) / 2022



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
LANCHE (MANHÃ)	Picolé de Melancia Mini Pizza de Mozzarella Suco de Uva	Tangerina Bolo de chocolate da Vovó Suco de Acerola	Uva Pãozinho Brioche Acompanhamento: requeijão Suco de Cajá	Banana Tapioca com queijo coalho Suco de Acerola	Festival de Fruta (Uva e melão) Pãozinho Pingo de leite Com creme de ricota Suco de Tangerina
ALMOÇO	Coxinha da asa dourada com batata bolinha ao forno / Bife de panela Purê de batata / Arroz branco Espaguete refogado No azeite Feijão preto com beterraba Salada Verde / Cozida Suco: Uva / caju Sobremesa: Maçã / Melancia	Carne de sol succulenta na chapa / Tirinha de frango com legumes / Arroz integral com beterraba / Arroz branco Feijão preto Com batata doce Batata Palito Salada Verde / Cozida Suco: Acerola / Maracujá Sobremesa: Banana e Tangerina	Frango à milanesa / Carne moída com cubinhos de batata inglesa e cenoura Penne refogado ao alho e óleo / Arroz branco Feijão carioca com abóbora Salada Verde / Cozida Suco: Cajá / Maracujá Sobremesa: Uva / cubinho de manga	Guisadinho de carne com legumes / Peixe Crocante Espaguete Integral / Batata gratinada Arroz branco Feijão Preto com batata doce Salada Verde / Cozida Suco: Acerola / Tangerina Sobremesa: Banana / Maçã	Bife à milanesa / Tulipa de frango Arroz branco / Baião de dois Feijão preto com espinafre Farofa com beterraba Salada Verde / Cozida Suco: Tangerina / Uva Sobremesa: Manga / Festival de fruta / Sorvete (Sabores Variados)
LANCHE (TARDE)	Kiwi Pão de Queijo Suco de Cajá	Banana Acompanhamento: Leite em pó e Granola Pipoca Opção: Peta e Cookies Suco de Tangerina	Cubinho de Manga Mini Bolinho Caseiro Formigueiro Suco de Maracujá	Melancia Mini Donuts (Recheio de cacau 70%) Suco de Tangerina	Espetinho de Uva Pão caseiro de milho Acompanhamento: queijo coalho Suco de Uva

Observações:

- ✓ Vale destacar que buscamos trabalhar com alimentos frescos e adquiridos com criteriosa seleção. Neste sentido, o cardápio está sujeito a alterações.
- ✓ Para as crianças que não aceitarem o suco que é oferecido no lanche, teremos como segunda opção o leite levemente achocolatado.
- ✓ Todos os dias terão biscoito (doce ou salgado), caso a criança não aceite o lanche do cardápio.
- ✓ **Para as crianças com intolerância à lactose, os ingredientes serão substituídos (Soja/Sem lactose).**
- ✓ **Os carboidratos (pão, pizza, bolos) são de fabricação diária e própria, evitando o uso de conservantes, corantes e aditivos.**

Elaborado por: **Camila Moura** - Nutricionista **CRN/6 – 12742**

CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO PROGRAMADA

4ª Semana (1º Semestre) / 2022



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
LANCHE (MANHÃ)	Banana Pão de queijo Suco de Maracujá OU Açaí	Manga Pastelzinho de frango (forno) Suco de Manga	Espetinho de uva e tangerina Sanduiche de queijo (Pão Caseiro 7 grãos) Suco de Cajá	Maçã Cuscuz amanteigado Com ovo mexido Suco de Maracujá	Uva* Pãozinho Caseiro Pingo de chocolate Suco de Acerola *Sem caroço
ALMOÇO	Churrasquinho de panela / Macarronada com frango Desfiado e milho Arroz integral / Arroz branco Bolinha de queijo Feijão preto com beterraba Salada Verde / Cozida Suco: Uva / Maracujá Sobremesa: Maçã / Banana	Peixe à milanesa / Bife suculento na chapa Arroz integral / Arroz branco Purê de batata Feijão preto Salada Verde / Cozida Suco: Cajá / Manga Sobremesa: Banana / Manga	Panqueca de carne moída Com molho de tomate nutritivo / Peito de frango trinchado / Batata palito Arroz Integral com ervilha e couve / Arroz branco Feijão carioca com cenoura Salada Verde / Cozida Suco: Uva / Cajá Sobremesa: Tangerina / Maçã	Churrasquinho misto (carne e peito de frango) / Arroz branco Arroz Biru Biru Feijão preto Chips de batata doce Salada Verde / Cozida Suco: Goiaba / Maracujá Sobremesa: Maçã / Banana	Feijoada Nutritiva / Tulipa ao forno regada ao Suco de laranja Arroz branco / Macarrão parafuso ao alho e óleo Farofa com carne desfiada e couve manteiga Salada Verde / Cozida Suco: Acerola / Tangerina Sobremesa: Uva / Laranja Mousse de maracujá
LANCHE (TARDE)	Tropical de frutas (Maçã e Banana) Mini Pizza integral de mozzarella Suco de Uva	Banana Bolinho caseiro de cenoura com cobertura de cacau Suco de Cajá	Maçã Pão Caseirinho Acompanhamento: patê de queijo Com cenoura Suco de Uva	Banana Mini Donuts (recheio de cacau 70%) Suco de Goiaba	Rodelas de laranja Mini Brownie Saudável Suco de Tangerina

Observações:

- ✓ Vale destacar que buscamos trabalhar com alimentos frescos e adquiridos com criteriosa seleção. Neste sentido, o cardápio está sujeito a alterações.
- ✓ Para as crianças que não aceitarem o suco que é oferecido no lanche, teremos como segunda opção o leite levemente achocolatado.
- ✓ Todos os dias terão biscoito (doce ou salgado), caso a criança não aceite o lanche do cardápio.
- ✓ **Para as crianças com intolerância à lactose, os ingredientes serão substituídos (Soja/Sem lactose).**
- ✓ **Os carboidratos (pão, pizza, bolos) são de fabricação diária e própria, evitando o uso de conservantes, corantes e aditivos.**

Elaborado por: **Camila Moura** - Nutricionista **CRN/6 – 12742**