

CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO PROGRAMADA

1ª Semana (1º Semestre) / 2024 - **Infantil 3 ao Fundamental II**



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
LANCHE (MANHÃ)	Espetinho de uva, Pizza de muçarela, Suco de tangerina	Gominhos de tangerina, Bolo caseiro de laranja, Suco de maracujá	Banana, Pão de queijo, Suco de uva	Picolé de melancia, Sanduíche de frango desfiado com requeijão (Pão de forma), Suco de acerola	Self-service de frutas variadas, Torrinhas integrais com requeijão, logurte de morango
ALMOÇO	Bife de panela / Tulipa de frango ao molho Feijão preto enriquecido Arroz à grega / Arroz branco Espaguete ao alho e óleo Salada crua e cozida Suco: maracujá / goiaba Sobremesa: uva / maçã	Peixe crocante / Iscas de carne ao molho madeira Feijão carioca com abóbora Arroz branco Purê de batata Salada crua e cozida Suco: maracujá / limão Sobremesa: tangerina / goiaba	Carne moída com ovo de codorna (à parte) / Filé de frango no char broiler Feijão carioca com abóbora Arroz branco Espaguete integral temperado Salada crua e cozida Suco: uva / manga Sobremesa: banana / laranja	Suíno trinchado ao molho / Peito de frango suculento na chapa Feijão preto com espinafre Arroz branco Torta de Cenoura com carne de sol Salada crua e cozida Suco: manga / acerola Sobremesa: melancia / maçã	Feijoada light / Isclas de frango na chapa Arroz refogado com couve-manteiga / Arroz branco Farofa refogada com cenoura Salada crua e cozida Suco: cajá / laranja Sobremesa: frutas variadas mini brownie
LANCHE (TARDE)	Maçã, Tapioquinha amanteigada, Suco de goiaba	Goiaba, Pãozinho com recheio de cacau, Suco de tangerina	Rodelinhas de laranja, Minicarioquinha com ovo mexido, Suco de maracujá	Maçã, Cookies com gotas de chocolate, Suco de acerola com maracujá	Festival de frutas variadas, Mini pizza (Massa caseira), Suco de cajá

Observações:

- ✓ Vale destacar que nós buscamos trabalhar com alimentos frescos e adquiridos com criteriosa seleção. Neste sentido, o cardápio está sujeito a alterações conforme disponibilidade do mercado.
- ✓ Para as crianças que não aceitarem o suco de fruta que é oferecido no lanche, teremos como segunda opção: o leite achocolatado e vice-versa.

Nutricionista Responsável: **Camila Moura (CRN/11 - 4624)**



CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO PROGRAMADA

2ª Semana (1º Semestre) / 2024 - Infantil 3 ao Fundamental II



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
LANCHE (MANHÃ)	Mamão, Tapioca com requeijão, Leite levemente achocolatado OU suco	Uva, Sanduíche de queijo coalho crocante, Suco de goiaba	Rodelas de laranja, Bolinho caseiro mesclado, Suco de uva	Maçã, Croissant de frango, Suco de maracujá	Colorê de frutas variadas, Minibolinho de banana, Suco de tangerina
ALMOÇO	Bife Trinchado Italiano / Filé de frango na chapa Spaghetti refogado com brócolis Arroz branco Feijão preto com batata doce Salada crua e cozida Suco: maracujá / laranja Sobremesa: mamão / goiaba	Strogonoff de frango / Batata palha Carne de sol desfiada Feijão preto Farofa de cuscuz Arroz branco Salada crua e cozida Suco: acerola / goiaba Sobremesa: acerola / goiaba	Peixe Crocante / Iscas de frango na chapa Feijão carioca com abóbora Arroz branco Purê de batata Salada crua e cozida Suco: uva / cajá Sobremesa: laranja / manga	Churrasco de carne na chapa / Tulipa de frango ao molho Baião de dois Arroz branco Farofa Salada crua e cozida Suco: maracujá / uva Sobremesa: maçã / tangerina	Isclas de frango à milanesa / Panqueca de carne ao molho de tomate (à parte) Feijão preto com espinafre Arroz branco Salada crua e cozida Suco: tangerina com abacaxi / cajá Sobremesa: banana / melancia / doce de leite chocolate
LANCHE (TARDE)	Goiaba, Mini pizza, Suco de laranja	Maçã, Cupcake com gotas de chocolate, Suco de acerola	Manga, Minicarioca com ovo mexido, Suco de cajá	Tangerina, Mini pãozinho marguerita, Suco de uva	Melancia, Enroladinho de queijo, Suco de abacaxi

Observações:

- ✓ Vale destacar que nós buscamos trabalhar com alimentos frescos e adquiridos com criteriosa seleção. Neste sentido, o cardápio está sujeito a alterações conforme disponibilidade do mercado.
- ✓ Para as crianças que não aceitarem o suco de fruta que é oferecido no lanche, teremos como segunda opção: o leite achocolatado e vice-versa.

Nutricionista Responsável: **Camila Moura (CRN/11 - 4624)**



CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO PROGRAMADA

3ª Semana (1º Semestre) / 2024 - Infantil 3 ao Fundamental II



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
LANCHE (MANHÃ)	Maçã, Pão de Queijo, Suco de manga	Goiaba, Bolo caseiro de cacau, Suco de tangerina	Banana, Torrinhas amanteigadas com geleia de fruta, Suco de manga	Manga, Cookies com gotas de chocolate (caseiro), Suco de acerola com maracujá	Abacaxi, Bisnaguinha com patê de frango, Suco de cajá
ALMOÇO	Carne moída à brasileira (com milho e azeitona) / Iscas de frango ao forno Feijão preto com cenoura / Arroz branco Espaguete integral temperado Salada crua e cozida Salada Verde / Cozida Suco: manga / goiaba Sobremesa: uva / maçã	Peixe crocante (com farinha panko) / Iscas de carne ao molho escuro Feijão carioca com abóbora Arroz branco Salada crua e cozida Suco: tangerina / limão Sobremesa: tangerina / goiaba	Guisadinho de carne com legumes / Tulipa de frango ao forno Feijão carioca com mandioquinha / Arroz branco Purê de batata Salada crua e cozida Suco: uva / manga Sobremesa: banana / mamão	Frango ao molho de requeijão / Bife na chapa Feijão preto com espinafre Arroz do Hulk Batata Palito Salada crua e cozida Suco: maracujá Sobremesa: picolé de melancia / cubinhos de manga	Feijoada com Linguça / Filé de frango no char broiler Arroz com cebolinha / Farofa refogada com beterraba Salada crua e cozida Suco: cajá / manga Sobremesa: laranja / abacaxi / brigadeiro com farelo de aveia e cacau
LANCHE (TARDE)	Uva, Queijo quente, Suco de goiaba	Tangerina, Cuscuz com chia e ovo mexido, Leite levemente achocolatado OU suco	Mamão, Bolinho de banana, Suco de uva	Melancia, Pizza de queijo (molho de tomate, queijo muçarela e orégano), Suco de maracujá	Laranja, Mini Cup Cake mesclado, Suco de manga

Observações:

- ✓ Vale destacar que nós buscamos trabalhar com alimentos frescos e adquiridos com criteriosa seleção. Neste sentido, o cardápio está sujeito a alterações conforme disponibilidade do mercado.
- ✓ Para as crianças que não aceitarem o suco de fruta que é oferecido no lanche, teremos como segunda opção: o leite achocolatado e vice-versa.

Nutricionista Responsável: **Camila Moura (CRN/11 - 4624)**



CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO PROGRAMADA

4ª Semana (1º Semestre) / 2024 - Infantil 3 ao Fundamental II



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
LANCHE (MANHÃ)	Goiaba, Mini pizza de mozzarella, Suco de uva	Maçã, Bolinho fofo com gotas de chocolate, Suco de maracujá	Manga, Mini carioca com ovo frito, Leite achocolatado	Tangerina, Biscoito de polvilho (Peta) / Sanduíche de queijo, Iogurte de morango	Melancia, Mini Cupcake de laranja, Suco de uva
ALMOÇO	Tulipa de frango ao molho / Churrasco de carne no char broiler Baião de dois Arroz branco Farofa enriquecida Salada crua e cozida Suco: uva / graviola Sobremesa: abacaxi / mamão	Churrasco de frigideira / Filé de peixe ao molho branco gratinado Feijão preto com batata doce Bolinho de arroz com couve manteiga / Arroz branco Purê de batata Salada crua e cozida Suco: maracujá / goiaba Sobremesa: uva / maçã	Strogonoff de carne / Iscas de frango com legumes refogados Feijão carioca com couve- manteiga Arroz integral / Arroz branco Batata frita Salada crua e cozida Suco: uva / abacaxi Sobremesa: laranja / manga	Panqueca de frango ao molho branco (à parte) / Contrafilé trinchado Feijão preto com inhame Arroz à grega / Arroz branco Salada crua e cozida Suco: maracujá / acerola Sobremesa: mamão / tangerina	Bife ao molho / Iscas de frango à milanesa Feijão carioca com espinafre Arroz refogado com lentilhas / Arroz branco Espaguete integral temperado Salada crua e cozida Suco: tangerina com abacaxi / cajá Sobremesa: banana / melancia / casadinho no copinho
LANCHE (TARDE)	Abacaxi, Tapioquinha com requeijão, Suco OU leite achocolatado	Uva, Pão de queijo, Suco de goiaba	Laranja, Torrinhas amanteigadas com patê de frango, Suco de uva	Mamão, Croissant de forno recheado com queijo, Suco de maracujá	Banana, Bolo caseiro de cenoura com calda de chocolate, Suco de tangerina

Observações:

- ✓ Vale destacar que nós buscamos trabalhar com alimentos frescos e adquiridos com criteriosa seleção. Neste sentido, o cardápio está sujeito a alterações conforme disponibilidade do mercado.
- ✓ Para as crianças que não aceitarem o suco de fruta que é oferecido no lanche, teremos como segunda opção: o leite achocolatado e vice-versa.

Nutricionista Responsável: **Camila Moura (CRN/11 - 4624)**

