

CARDÁPIO 2º SEMESTRE 2022

LANCHE DA MANHÃ				
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Chá, pão na chapa OU pão com queijo quente e mimosas	Vitamina de fruta e palitinhos de polvilho salgado OU pão integral com manteiga e banana picada com canela	Suco e bolo de laranja OU bolo de iogurte Mamão	Pãozinho de batata recheado com requeijão OU pão de queijo de batata-doce e chá	Cereal OU granola com leite e maçã OU muffin simples de cenoura e suco

ALMOÇO/LANCHE DA TARDE					
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
1ª semana 01 a 05/08 05 a 09/09 03 a 07/10 07 a 11/11 05 a 09/12	Arroz/Feijão Penne ao molho branco Isclas de carne grelhada Chuchu assado Salada de tomate Suco / Laranja picada	Arroz/Feijão Carne moída refogada Panachê de legumes Salada de rúcula Suco Creme de abacate	Arroz/Feijão Ovos cozidos Brócolis no vapor Salada de cenoura Água saborizada Gelatina de suco integral	Arroz/Feijão Noque ao sugo e sobrecoxa de frango assada, abobrinha refogada Salada de alface Suco Maçã picada	Arroz/Feijão Panqueca de frango com massa de espinafre Salada de pepino Couve-flor no vapor com temperos naturais Suco Gelatina de suco integral
	Suco Broa de milho com manteiga Melão	Suchá Muffin de banana integral Palitos de cenoura	Suco Bolo de cacau com banana Maçã	Chá Mini pizza integral com ricota e tomate Mamão	Chá/água Torta de atum com azeite Manga
2ª semana 08 a 12/08 12 a 16/09 10 a 14/10 14 a 18/11 12 a 16/12	Arroz/Lentilha Carne de panela com cenoura Salada de repolho Suco Iogurte batido com gelatina	Arroz integral/Feijão Frango assado com ervas Salada de batata Beterraba cozida Água Sagu de leite	Arroz/Feijão Escondidinho de mandioca e peixe Salada cenoura ralada Água saborizada Gelatina de suco integral	Arroz/Feijão Farfalle, frango ao molho Salada de brócolis e couve-flor Suco Banana assada com canela	Arroz/Feijão/Lentilha Carne moída refogada, purê de abóbora Salada de tomate Suchá abacaxi com hortelã Gelatina de suco integral
	Suco Sanduíche natural Maçã	Iogurte Pão caseiro integral com manteiga Banana	Suco Bolachinha de polvilho com aroma de limão / Laranja	Suchá Mini esfirra de frango Mamão	Chá batido Tortinha salgada de fubá Uva
3ª semana 15 a 19/08 19 a 23/09 17 a 21/10 21 a 25/11 19 a 23/12	Arroz/feijão Macarrão, posta ao molho, Salada de beterraba Quiabo ensopado Suco Melancia	Arroz/feijão Ovos mexidos com legumes Farofa de milho com couve Salada tomate Água Banana com creme	Arroz/feijão Isclas de peito de frango grelhado Chuchu gratinado Salada de cenoura Gelatina de suco integral Água saborizada	Arroz com quinoa/Feijão Lasanha de berinjela e moída Salada de rúcula Suco Pudim de cacau	Risoto de frango/Feijão Salada de vagem Milho cozido Suco Gelatina de suco integral
	Suco Bolinho mesclado integral Pêra	Chá Bisnaguinha de cenoura com manteiga / Abacaxi picado	Suco Pão de queijo Laranja	Chá Cupcake de banana e passas Manga	Suco Biscoito caseiro com orégano e gergelim Uva ou morango
4ª semana 22 a 26/08 26 a 30/09 24 a 28/10 28/11 a 02/12	Arroz integral/Feijão Bifinho acebolado, batata-doce assada Salada de couve Suco Mousse de manga	Arroz/Feijão Fricassê de frango Palitos de cenoura cozida Salada de pepino Suco Melão	Arroz/Feijão Músculo com mandioca Salada de tomate Água Creme de tapioca com banana	Arroz/Lentilha Isclas de peixe grelhado Purê de batata com cenoura Salada de rúcula Suco Laranja picada	Arroz/Feijão Carne suína assada com brócolis Salada de alface Suchá laranja Mingau de aveia
	Suco de fruta Cuca de banana com farofa de amendoim / Melão	Suco Pão de queijo com batata-doce Mamão	Suco Pão de minuto Maçã	Suco X Espaço (hambúrguer e pão caseiro, queijo muçarela e tomate) / Banana	Suco Bolo integral de maçã com canela Laranja
5ª semana 29/08 a 02/09 31/10 a 04/11	Arroz/Feijão Omelete recheado (muçarela, tomate e orégano) Salada de brócolis Água saborizada / Uva	Arroz/Feijão Estrogonofe de carne, batatas rústicas Salada de tomate Suco / Iogurte	Arroz/Feijão Hambúrguer de frango nutritivo Salada alface Água Banana assada com canela	Arroz/Feijão Quibe assado Salada de tomate e grão de bico Água saborizada Gelatina de suco integral	Arroz/Feijão Picadinho de carne, panachê de legumes Salada beterraba Suco Melancia
	Suco Torta de frango com legumes Banana	Suchá Pão de batata-doce com requeijão Laranja	Suco Bolo de fubá Creme de abacate	Suco Ovos mexidos e pão caseiro Salada de frutas com iogurte	Suco Bolo de cacau Maçã

JANTAR				
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa de feijão com macarrão OU Creme de feijão nutritivo	Canja OU Risotinho de frango	Sopa de carne com macarrão e legumes OU Macarrão com moída	Creme de mandioca com carne desfiada OU Quirerinha com bisteca	Sopa de feijão enriquecida com espinafre ou Creme de lentilha e carne

Frutas da estação servida em pedaços. Sucos sem ou com pouco açúcar e com fruta e água na proporção recomendada pela Associação de Pediatria. Podem ser feitas combinações de frutas mais verduras (couve, cenoura...). Feijão enriquecido com caldo de carne e vegetais. Os lanches poderão ser substituídos por papas ou purês de frutas para crianças menores de dois anos por meio da solicitação dos pais. Adaptações necessárias ou adequações no modo de servir os alimentos poderão ser solicitadas diretamente para a professora. Eventualmente os alimentos poderão ser substituídos por outros de igual valor nutricional.