

**CARDÁPIO JUNHO**



<b>DIA</b>	<b>LANCHE DA MANHÃ</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>LANCHE DA TARDE</b>
01	MAÇÃ E OVO DE FORNO	ARROZ, FEIJÃO, PEIXE ASSADO, PURÊ DE BATATA COM MANDIOQUINHA E SALADA DE ALFACE COM TOMATE	MAMÃO E PÃO DE LEITE
02	GOIABA E BOLO DE LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE COM MANDIOCA, CABOTIÁ ASSADA E SALADA DE BRÓCOLIS	MANGA E CREPIOCA DE FRANGO
03	MELANCIA E HAMBURGUER NUTRITIVO	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO PICADINHO COM MOLHO DE CENOURA, COUVE FLOR ASSADA E SALADA DE REPOLHO E TOMATE	ABACATE E PANQUECA DE BANANA
04	<b>SEM AULA</b>		
05	<b>SEM AULA</b>		
08	MAMÃO E OVO MEXIDO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA REFOGADA, REPOLHO COM CENOURA E SALADA DE CHUCHU	MELÃO E PÃO DE CENOURA
09	ABACATE E BOLO DE BANANA	ARROZ, FEIJÃO, ESTROGONOFE DE FRANGO, BATATA EM PALITOS ASSADA E SALADA DE FOLHAS VERDES	PERA E CREPIOCA DE FRANGO E ESPINAFRE
10	BANANA E PÃO DE QUEIJO SAUDÁVEL	ARROZ, FEIJÃO, PEIXE ASSADO, PURÊ DE CABOTIÁ E SALADA DE TOMATE COM PEPINO	GOIABA E PANQUECA DE BANANA
11	MANGA E PÃO DE LEITE	ARROZ, FEIJÃO, HAMBURGUER NO FORNO COM ESPINAFRE E CREME DE MILHO E SALADA DE ABOBRINHA RALADA COM TOMATE	MAÇÃ E OVO DE FORNO
12	SALADA DE FRUTA E CREPIOCA DE FRANGO	MACARRÃO COM CARNE AO MOLHO DE TOMATES FRESCOS ENRIQUECIDO COM CENOURA E BETERRABA, SALADA DE BRÓCOLIS	SALADA DE FRUTA E HAMBURGUER FIT
15	MAÇÃ E OVO DE FORNO	ARROZ, FEIJÃO, BIFE EM TIRAS, MANDIOCA COZIDA E SALADA DE ALFACE E ACELGA	MANGA E PÃO DE BETERRABA
16	GOIABA E BOLO DE CACAU	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO ENSOPADO, POLENTA E SALADA DE PEPINO COM TOMATE	MAMÃO E CREPIOCA DE FRANGO
17	MELANCIA E PÃO DE CENOURA	ARROZ, FEIJÃO, PEIXE COZIDO COM LEGUMES, SALADA DE REPOLHO E TOMATE	MAÇÃ E PÃO DE QUEIJO SAUDÁVEL
18	MELÃO E CREPIOCA DE FRANGO COM ESPINAFRE	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DESFIADA COM BATATA, CREME DE ABOBORA, SALADA DE BETERRABA	BANANA COM AVEIA E OVO MEXIDO
19	<b>SEM AULA</b>		
22	MELANCIA E OVO MEXIDO	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM LEGUMES, POLENTA E SALADA DE FOLHAS VERDES	MAÇÃ E PÃO DE CENOURA
23	BANANA E BOLO DE LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, PEIXE DE FORNO, CABOTIÁ E QUIABO ASSADO SALADA DE BETERRABA	MELÃO E CREPIOCA E FRANGO
24	PERA E PÃO DE LEITE	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO PICADINHO COM CENOURA, BATATA DOCE ASSADA E SALADA DE PEPINO E BRÓCOLIS	MELANCIA E PANQUECA DE MAÇÃ E CENOURA
25	MAMÃO E CREPIOCA DE FRANGO	ARROZ, FEIJÃO, HAMBURGUER DE CARNE C/ CENOURA RALADA, ABOBRINHA REFOGADA COM FAROFA SALADA DE CHUCHU	GOIABA E OVO DE FORNO
26	SALADA DE FRUTA E PANQUECA DE MAÇÃ	MACARRÃO COM CARNE MOIDA AO MOLHO DE TOMATES FRESCOS, ENRIQUECIDO COM CENOURA E BETERRABA, LEGUMES ASSADOS	SALADA DE FRUTA E HAMBURGUER NUTRITIVO
29	MAÇÃ E OVO DE FORNO	ARROZ, FEIJÃO, PEIXE ASSADO, PURÊ DE BATATA COM MANDIOQUINHA E SALADA DE ALFACE COM TOMATE	MAMÃO E PÃO DE LEITE
30	GOIABA E BOLO DE LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE COM MANDIOCA, CABOTIÁ ASSADA E SALADA DE BRÓCOLIS	MANGA E CREPIOCA DE FRANGO

Os nossos cardápios são elaborados e preparados pela nutricionista e cozinheira dentro da nossa escola.

Os alimentos estão sujeitos a alterações/substituições podem ser ajustados conforme a disponibilidade e frescor das frutas, legumes e vegetais da estação.

Os sucos de laranja e maracujá serão oferecidos a partir do maternal para as crianças que já consomem na rotina familiar.

As receitas são elaboradas sem açúcar, com ovos e farinha de aveia.

No dia de massa temos sempre a opção do arroz e feijão.

Natali Adriana Miquelino dos Reis -  
CRN 33990  
Nutricionista responsável