

# CARDÁPIO JANEIRO



DIA	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
01	FÉRIAS		
02	FÉRIAS		
05	FÉRIAS		
06	FÉRIAS		
07	FÉRIAS		
08	FÉRIAS		
12	FÉRIAS		
13	FÉRIAS		
14	FÉRIAS		
15	FÉRIAS		
16	FÉRIAS		
19	FÉRIAS		
20	FÉRIAS		
21	MELANCIA E PÃO DE LEITE	ARROZ E FEIJÃO FRANGO PICADINHO COM CENOURA, BATATA DOCE ASSADA E SALADA DE PEPINO E BRÓCOLIS	BANANA COM AVEIA E PANQUECA E MAÇÃ E CENOURA
22	MAMÃO E CREPIOCA DE FRANGO	ARROZ E FEIJÃO, HAMBURGUER DE CARNE, ABOBRINHA REFOGADA COM FAROFA SALADA DE CHUCHU	GOIABA E OVO DE FORNO
23	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 BOLO DE CACAU
26	MAÇÃ E OVO DE FORNO	ARROZ E FEIJÃO PEIXE ASSADO PURÊ DE BATATA E MANDIOQUINHA SALADA DE ALFACE E TOMATE	MANGA E PÃO DE LEITE
27	GOIABA E BOLO DE LARANJA	ARROZ E FEIJÃO OVO DE FORNO COM ESPINAFRE CABOTIA E SALADA DE REPOLHO	MAMÃO E CREPIOCA DE FRANGO
28	MELANCIA E PÃO DE BETERRABA	ARROZ E FEIJÃO FRANGO PICADINHO COM MOLHO DE CENOURA COUVE FLOR ASSADA E SALADA DE TOMATES	BANANA DE PANQUECA DE MAÇÃ
29	MELÃO E CREPIOCA DE FRANGO COM ESPINAFRE	ARROZ E FEIJÃO ALMONDEGA DE CARNE CREME DE MILHO E SALADA DE BETERRABA	ABACATE E OVO MEXIDO
30	SALADA DE FRUTA E PANQUECA DE CENOURA	MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO AO MOLHO DE TOMATES FRESCOS ENRIQUECIDO COM CENOURA E BETERRABA E MIX DE LEGUMES	SALADA DE FRUTA E BOLO DE BANANA

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