

CARDÁPIO MAIO



DIA	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
04	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
05	GOIABA E BOLO DE LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE COM MANDIOCA, CABOTIÁ ASSADA E SALADA DE BROCOLIS	MANGA E CREPIOCA DE FRANGO
06	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
07	MELÃO E CREPIOCA DE FRANGO COM ESPINAFRE	ARROZ, FEIJÃO, CARNE COM BATATA, CREME DE MILHO E SALADA DE BETERRABA	BANANA E BOLO DE CACAU
08	SALADA DE FRUTA E PÃO DE BETERRABA	MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO AO MOLHO DE TOMATES FRESCOS ENRIQUECIDO COM CENOURA E BETERRABA E MIX DE LEGUMES	SALADA DE FRUTA E OVO MEXIDO
11	MAMÃO E OVO MEXIDO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA REFOGADA, REPOLHO COM CENOURA E SALADA DE CHUCHU	MELÃO E PÃO DE CENOURA
12	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
13	BANANA E PÃO DE QUEIJO SAUDÁVEL	ARROZ, FEIJÃO, PEIXE ASSADO, PURE DE CABOTIÁ E SALADA DE TOMATE COM PEPINO	GOIABA E PANQUECA DE BANANA
14	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
15	SALADA DE FRUTA E CREPIOCA DE FRANGO	MACARRÃO COM CARNE AO MOLHO DE TOMATES FRESCOS ENRIQUECIDO COM CENOURA E BETERRABA, SALADA DE BROCOLIS	SALADA DE FRUTA E HAMBURGUER FIT
18	MAÇÃ DE OVO DE FORNO	ARROZ, FEIJÃO, BIFE EM TIRAS, MANDIOCA COZIDA E SALADA DE ALFACE E ACELGA	MANGA E PÃO DE BETERRABA
19	GOIABA E BOLO DE CACAU	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO ENSOPADO, POLENTA E SALADA DE PEPINO COM TOMATE	MAMÃO E CREPIOCA DE FRANGO
20	MELANCIA E PÃO DE CENOURA	ARROZ, FEIJÃO, PEIXE COZIDO COM LEGUMES, SALADA DE REPOLHO E TOMATE	ABACATE E PÃO DE QUEIJO SAUDÁVEL
21	MELÃO E CREPIOCA DE FRANGO COM ESPINAFRE	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO ASSADO COM BATATA, CREME DE ABOBORA, SALADA DE BETERRABA	BANANA COM AVEIA E OVO MEXIDO
22	SALADA DE FRUTA E HAMBURGUER NUTRITIVO	MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO AO MOLHO DE TOMATES FRESCOS ENRIQUECIDO COM CENOURA E BETERRABA E SALADA DE LEGUMES	SALADA DE FRUTA E BOLO DE LARANJA
25	MELANCIA E OVO MEXIDO	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM LEGUMES, POLENTA E SALADA DE FOLHAS VERDES	MAÇÃ E PÃO DE CENOURA
26	ABACATE E BOLO DE BANANA	ARROZ, FEIJÃO, PEIXE DE FORNO, CABOTIÁ E QUIABO ASSADO SALADA DE BETERRABA	MELÃO E CREPIOCA E FRANGO
27	PERA E PÃO DE LEITE	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO PICADINHO COM CENOURA, BATATA DOCE ASSADA E SALADA DE PEPINO E BRÓCOLIS	BANANA COM AVEIA E PANQUECA E MAÇÃ E CENOURA
28	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
29	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

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