

CARDÁPIO FEVEREIRO



DIA	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
02	PERA E OVO MEXIDO	ARROZ E FEIJÃO, FRANGO COM LEGUMES POLENTA E SALADA DE FOLHAS VERDE	MAÇÃ E PÃO DE CENOURA
03	ABACATE E BOLO DE BANANA	ARROZ E FEIJÃO, OVO DEFORNO, CABOTIÁ E QUIABO ASSADO E SALADA DE BETERRABA	MELÃO E CREPIOCA E FRANGO
04	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
05	MAMÃO E CREPIOCA DE FRANGO	ARROZ E FEIJÃO, HAMBURGUER DE CARNE, ABOBRINHA REFOGADA COM FAROFA SALADA DE CHUCHU	GOIABA E OVO DE FORNO
06	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
09	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
10	GOIABA E BOLO DE LARANJA	ARROZ E FEIJÃO OVO DE FORNO COM ESPINAFRE CABOTIA E SALADA DE REPOLHO	MAMÃO E CREPIOCA DE FRANGO
11	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
12	MELÃO E CREPIOCA DE FRANGO COM ESPINAFRE	ARROZ E FEIJÃO ALMONDEGA DE CARNE CREME DE MILHO E SALADA DE BETERRABA	ABACATE E OVO MEXIDO
13	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
16	SEM AULA		
17	SEM AULA		
18	SEM AULA		
19	MAMÃO E CREPIOCA DE FRANGO	ARROZ E FEIJÃO, HAMBURGUER NO FORNO COM ESPINAFRE E CREME DE MILHO SALADA DE ABOBRINHA RALADA COM TOMATE	MAÇÃ E OVO DE FORNO
20	SALADA DE FRUTA E PANQUECA DE MAÇÃ	MACARRÃO COM CARNE AO MOLHO DE TOMATES FRESCOS ENRIQUECIDO COM CENOURA E BETERRABA, SALADA DE BROCOLIS E BATATA	SALADA DE FRUTA E BOLO DE BANANA
23	MAÇÃ E OVO DE FORNO	ARROZ E FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUMES MANDIOCA COZIDA E SALADA DE ALFACE E ACELGA	MANGA E PÃO DE BETERRABA
24	GOIABA E BOLO DE BANANA	ARROZ E FEIJÃO FRANGO ENSOPADO POLENTA E SALADA DE PEPINO E TOMATE	MAMÃO E CREPIOCA DE FRANGO
25	MELANCIA E PÃO DE CENOURA	ARROZ E FEIJÃO OVO DE FORNO COUVE FLOR REFOGADA E SALADA DE BETERRABA	BANANA COM AVEIA E PANQUECA DE CENOURA
26	MELÃO E CREPIOCA DE FRANGO COM ESPINAFRE	ARROZ E FEIJÃO FRANGO ASSADO MIX DE LEGUMES E SALADA DE REPOLHO	ABACATE E OVO MEXIDO
27	SALADA DE FRUTA E PANQUECA DE CENOURA	MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO AO MOLHO DE TOMATES FRESCOS ENRIQUECIDO COM CENOURA E BETERRABA E SALADA VERDE	SALADA DE FRUTA E BOLO DE LARANJA

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