

**CARDÁPIO MAIO**



<b>DIA</b>	<b>LANCHE DA MANHÃ</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>LANCHE DA TARDE</b>
04	BANANA, SUCO DE CAJU E MINI FILÃO COM REQUEIJÃO/MANTEIGA	ARROZ, FEIJÃO, PEIXE ASSADO, PURE DE BATATA COM MANDIOQUINHA E SALADA DE ALFACE COM TOMATE	MAMÃO, SUCO DE MARACUJÁ E OVO MEXIDO
05	MAÇÃ, SUCO DE LARANJA E BOLO DE CENOURA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE COM MANDIOCA, ABOBRINHA REFOGADA COM OVO E FAROFA E SALADA DE COUVE FLOR	MANGA, SUCO DE CAJU E MINI FILÃO COM CARNE
06	MELANCIA, SUCO DE MARACUJA E PANQUECA DE BANANA	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO PICADINHO COM MOLHO DE CENOURA, CABOTIÁ ASSADA E SALADA DE TOMATE	BANANA, SUCO DE LARANJA E BOLO DE MILHO
07	MELÃO, SUCO DE LARANJA E PÃO COM FRANGO DESFIADO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE COM BATATA, CREME DE MILHO E SALADA DE BETERRABA	MAÇÃ, SUCO DE UVA E BISCOITO DE POLVILHO
08	SALADA DE FRUTAS, SUCO DE UVA E BISCOITO DE POLVILHO	MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO AO MOLHO DE TOMATES FRESCOS E MIX DE LEGUMES	SALADA DE FRUTAS, SUCO DE CAJU E PÃO DE LEITE COM REQUEIJÃO/ MANTEIGA
11	MAMÃO, SUCO DE MARACUJÁ E OVO DE FORNO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA REFOGADA, REPOLHO REFOGADO COM CENOURA E SALADA DE CHUCHU	MELANCIA, SUCO DE LARANJA E MINI FILÃO C/ REQUEIJÃO/MANTEIGA
12	ABACAXI, SUCO DE LARANJA MINI FILÃO COM CARNE	ARROZ, FEIJÃO, ESTROGONOFE DE FRANGO, BATATA EM PALITOS ASSADA E SALADA DE FOLHAS VERDES	MANGA, SUCO DE UVA E BOLO DE LARANJA
13	BANANA COM AVEIA, SUCO DE UVA E BOLO DE CACAU	ARROZ, FEIJÃO, PEIXE COM MOLHO, PURE DE CABOTIÁ E SALADA DE TOMATE COM PEPINO	GOIABA, SUCO DE MARACUJÁ E PANQUECA DE MAÇÃ
14	MANGA, SUCO DE CAJU E BISCOITO	ARROZ, FEIJÃO, HAMBURGUER NO FORNO COM ESPINAFRE, CREME DE MILHO E SALADA DE ABOBRINHA RALADA COM TOMATE	MAÇÃ, SUCO DE UVA PÃO COM FRANGO DESFIADO
15	SALADA DE FRUTAS, SUCO DE LARANJA E PANQUECA DE BANANA	MACARRÃO COM CARNE AO MOLHO DE TOMATES FRESCOS ENRIQUICIDO COM CENOURA E BETERRABA E SALADA DE BROCOLIS	SALADA DE FRUTAS SUCO DE CAJU E BISCOITO DE POLVILHO
18	MAÇÃ, SUCO DE UVA E MINI FILÃO COM REQUEIJÃO/MANTEIGA	ARROZ, FEIJÃO, BIFE EM TIRAS, MANDIOCA COZIDA E SALADA DE ALFACE E ACELGA	MELÃO, SUCO DE LARANJA E BOLO DE CENOURA
19	GOIABA, SUCO DE LARANJA E BOLO DE MILHO	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO ENSOPADO, POLENTA E SALADA DE PEPINO COM TOMATE	BANANA, SUCO DE UVA E OVO MEXIDO
20	MELANCIA, SUCO DE CAJU E BISCOITO DE POLVILHO	ARROZ, FEIJÃO, PEIXE CROCANTE, CREME DE MILHO E SALADA DE REPOLHO	MAÇÃ, SUCO DE CAJU E MINI FILÃO COM QUEIJO
21	BANANA, SUCO DE LARANJA E PÃO COM CARNE	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO ASSADO, PURÊ DE BATATA, E SALADA DE BETERRABA	ABACATE, SUCO DE MARACUJA E BISCOITO
22	SALADA DE FRUTAS, SUCO DE MARACUJA E PANQUECA DE BANANA	MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO AO MOLHO DE TOMATES FRESCOS E SALADA DE LEGUMES	SALADA DE FRUTAS SUCO DE CAJU e PÃO DE LEITE COM REQUEIJÃO/MANTEIGA
25	MAÇÃ, SUCO DE UVA E OVO DE FORNO	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM LEGUMES, POLENTA E SALADA DE FOLHAS VERDE	MELANCIA, SUCO DE LARANJA E BISCOITO DE POLVILHO
26	ABACATE, SUCO DE CAJU E BOLO DE LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DESFIADA, CABOTIÁ E QUIABO ASSADO E SALADA DE BETERRABA	BANANA, SUCO DE MARACUJA E MINI FILÃO COM REQUEIJÃO/MANTEIGA
27	PERA, SUCO DE LARANJA E MINI FILÃO COM QUEIJO	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO PICADINHO COM CENOURA, BATATA DOCE ASSADA, SALADA DE PEPINO E BRÓCOLIS	MAÇÃ, SUCO DE UVA E BOLO DE CACAU
28	BANANA COM AVEIA, SUCO DE MARACUJÁ E PANQUECA DE BANANA	ARROZ, FEIJÃO, HAMBURGUER DE CARNE C/ CENOURA, ABOBRINHA REFOGADA COM FAROFA E SALADA DE CHUCHU	GOIABA, SUCO DE CAJU E PÃO COM FRANGO DESFIADO
29	SALADA DE FRUTAS, SUCO DE CAJU E BISCOITO DE POLVILHO	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATES FRESCOS ENRIQUECIDO COM CENOURA E BETERRABA E LEGUMES ASSADOS	SALADA DE FRUTAS, SUCO DE LARANJA E PANQUECA DE MAÇÃ

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.

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

Natali Adriana Miquelino dos Reis -  
CRN 33990  
Nutricionista responsável