

# CARDÁPIO JANIEIRO



DIA	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
01	FÉRIAS		
02	FÉRIAS		
05	FÉRIAS		
06	FÉRIAS		
07	FÉRIAS		
08	FÉRIAS		
09	FÉRIAS		
12	FÉRIAS		
13	FÉRIAS		
14	FÉRIAS		
15	FÉRIAS		
16	FÉRIAS		
19	FÉRIAS		
20	FÉRIAS		
21	FÉRIAS		
22	MAÇÃ, SUCO DE LARANJA E MINI FILÃO COM QUEIJO	ARROZ E FEIJAO FRANGO PICADINHO COM CENOURA BATATA DOCE ASSADA E SALADA DE PEPINO E BRÓCOLIS	MELANCIA SUCO DE UVA E BOLO DE CACAU
23	BANANA COM AVEIA SUCO DE MARACUJÁ E PANQUECA DE BANANA	AEEZ E FEIJÃO HAMBUGUER DE CARNE E ABOBRINHA REFOGADA COM FAROFA E SALADA DE CHUCHU	GOIABA SUCO DE CAJU E PÃO COM FRANGO DESFIADO
24	SALADA DE FRUTAS SUCO DE CAJU E BISCOITO DE POLVILHO	MACARRÃO COM CARNE MOIDA AO MOLHO DE TOMATES ENREQUECIDO COM CENOURA E BETERRABA E LEGUMES ASSADOS	SALADA DE FRUTAS SUCO DE LARANJA E PANQUECA DE MAÇÃ COM CENOURA
26	BANANA, SUCO DE CAJU E MINI FILÃO COM REQUEIJÃO/MANTEIGA	ARROZ E FEIJÃO PEIXE ASSADO PURE DE BATATA E MANDIOQUINHA E SALADA DE ALFACE E TOMATE	MANGA SUCO DE MARACUJÁ E OVO MEXIDO
27	MAÇÃ SUCO DE LARANJA E BOLO DE CENOURA	ARROZ E FEIJÃO OVO DE FORNO COM ESPINAFRE COUVE FLOR ASSADA E SALADA DE REPOLHO	MAMÃO SUCO DE CAJU E MINI FILÃO COM QUEIJO
28	MELANCIA SUCO DE MARACUJA E PANQUECA DE MAÇÃ	ARROZ E FEIJÃO FRANGO PICADINHO COM MOLHO DE CENOURA COUVE FLOR ASSADA E SALADA DE TOMATE	BANANA SUCO DE LARANJA E BOLO DE MILHO
29	MELÃO SUCO DE LARANJA E PÃO COM FRANGO DESFIADO	ARROZ E FEIJÃO ALMÔNDEGA COM CENOURA RALADA CREME DE MILHO SALADA DE BETERRABA	MAÇÃ SUCO DE UVA E BISCOITO DE POLVILHO
30	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

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**