

DIA	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
3	MAÇÃ E OVO DE FORNO	ARROZ E FEIJÃO, PEIXE ASSADO COM LEGUMES, PURÊ DE BATATA E MANDIOQUINHA, SALADA DE ALFACE E TOMATE	MANGA E PÃO DE LEITE
4	GOIABA E BOLO DE LARANJA	ARROZ E FEIJÃO, OVO DE FORNO COM ESPINAFRE, CABOTIA E SALADA DE REPOLHO	MAMÃO E MUFFIN DE TAPIOCA
5	MELANCIA E PÃO DE BETERRABA	ARROZ E FEIJÃO, FRANGO PICADINHO COM MOLHO DE CENOURA, BERINJELA ASSADA E SALADA DE TOMATE	BANANA E PANQUECA DE MAÇÃ
6	MELÃO E MUFFIN DE TAPIOCA	ARROZ E FEIJÃO, ALMÔNDEGAS DE CARNE C/ CENOURA RALADA, SUFLÊ DE BRÓCOLIS E SALADA DE BETERRABA	ABACATE E OVO MEXIDO
7	SALADA DE FRUTA E PANQUECA DE MAÇÃ E 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
10	MANGA E OVO MEXIDO	ARROZ E FEIJÃO, OVO DE FORNO, REPOLHO REFOGADO C/ CENOURA E SALADA DE CHUCHU	PERA E PÃO DE CENOURA
11	ABACATE E BOLINHO DE BATATA DOCE	ARROZ E FEIJÃO, ESTROGONOFE DE FRANGO, BATATA ASSADA E SALADA DE TOMATE	MELÃO E MUFFIN NUTRITIVO
12	BANANA E PÃO DE LEITE	ARROZ E FEIJÃO, PEIXE ASSADO COM LEGUMES, PURE DE CABOTIA E SALADA DE ALFACE E REPOLHO	GOIABA E PANQUECA DE BANANA
13	MAMÃO E MUFFIN NUTRITIVO	ARROZ E FEIJÃO, HAMBURGUER NO FORNO COM ESPINAFRE, CREME DE MILHO E SALADA DE ABOBRINHA RALADA COM TOMATE	MAÇÃ E OVO DE FORNO
14	SALADA DE FRUTA E PANQUECA DE MAÇÃ	MACARRÃO COM FRANGO AO MOLHO DE TOMATES FRESCOS ENRIQUECIDO COM CENOURA E BETERRABA, SALADA DE BRÓCOLIS E BATATA	SALADA DE FRUTA E BOLO DE CACAU
17	MAÇÃ E OVO DE FORNO	ARROZ E FEIJÃO, BOLINHOS COM LEGUMES, MANDIOCA COZIDA E SALADA DE ALFACE E ACELGA	MANGA E PÃO DE BETERRABA
18	GOIABA E BOLO DE BANANA	ARROZ E FEIJÃO, FRANGO ENSOPADO, POLENTA E SALADA DE PEPINO COM TOMATE	MAMÃO E MUFFIN DE TAPIOCA
19	MELANCIA E PÃO DE CENOURA	ARROZ E FEIJÃO, OVO DE FORNO, COUVE FLOR REFOGADA, SALADA DE BETERRABA	BANANA COM AVEIA PANQUECA DE CENOURA
20	SEM AULA		
21	SEM AULA		
24	PERA E OVO MEXIDO	ARROZ E FEIJÃO, FRANGO COM LEGUMES, ABOBRINHA REFOGADA COM FARAFO SALADA DE FOLHAS VERDES	MAÇÃ E PÃO DE CENOURA
25	ABACATE E BOLO DE BANANA	ARROZ E FEIJÃO, OVO DE FORNO, CABOTIA, QUIABO ASSADO E SALADA DE BETERRABA	MELÃO E MUFFIN NUTRITIVO
26	BANANA COM AVEIA E PÃO DE LEITE	ARROZ E FEIJÃO, HAMBURGUER DE CARNE, BATATA DOCE ASSADA E SALADA DE PEPINO E BROCOLIS	GOIABA E PANQUECA DE MAÇÃ E CENOURA
27	MAMÃO E MUFFIN NUTRITIVO	ARROZ FEIJÃO, FRANGO DESFIADO COM TOMATE POLENTA E SALADA DE CHUCHU	MELANCIA E OVO DE FORNO
28	SALADA DE FRUTA E PANQUECA DE MAÇÃ	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATES FRESCOS ENRIQUECIDO COM BETERRABA E CENOURA E LEGUMES ASSADOS	SALADA DE FRUTA E BOLINHO DE BATATA DOCE

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