

CARDÁPIO AGOSTO



DIA	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
03	MAMÃO E OVO MEXIDO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA REFOGADA, REPOLHO COM CENOURA E SALADA DE CHUCHU	MELÃO E PÃO DE CENOURA
04	ABACATE E BOLO DE BANANA	ARROZ, FEIJÃO, ESTROGONOFE DE FRANGO, BATATA EM PALITOS ASSADA E SALADA DE FOLHAS VERDES	PERA E HAMBURGUER
05	BANANA E PÃO DE QUEIJO SAUDÁVEL	ARROZ, FEIJÃO, PEIXE ASSADO, PURE DE CABOTIÁ E SALADA DE TOMATE COM PEPINO	MAÇÃ E OVO DE FORNO
06	MANGA E PÃO DE LEITE	ARROZ, FEIJÃO, HAMBURGUER NO FORNO COM ESPINAFRE, CREME DE MILHO E SALADA DE ABOBRINHA RALADA COM TOMATE	BANANA E BOLO DE CACAU
07	SALADA DE FRUTA E PÃO CASEIRO COM FRANGO	MACARRÃO COM CARNE AO MOLHO DE TOMATES FRESCOS ENRIQUECIDO COM CENOURA E BETERRABA, SALADA DE BRÓCOLIS	SALADA DE FRUTA E PANQUECA DE BANANA
10	MAÇÃ E OVO DE FORNO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE, MANDIOCA COZIDA E SALADA DE ALFACE E ACELGA	GOIABA E BOLO DE BANANA
11	BANANA E BOLO DE LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO ENSOPADO, POLENTA E SALADA DE PEPINO COM TOMATE	MAMÃO E PÃO CASEIRO COM FRANGO
12	MELANCIA E PÃO DE CENOURA	ARROZ, FEIJÃO, PEIXE COZIDO COM LEGUMES, SALADA DE REPOLHO E TOMATE	MAÇÃ E PÃO DE QUEIJO SAUDÁVEL
13	MELÃO E PÃO DE QUEIJO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE COM BATATA, CREME DE ABOBORA, SALADA DE BETERRABA	BANANA COM AVEIA E OVO MEXIDO
14	SALADA DE FRUTA E PANQUECA	MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO AO MOLHO DE TOMATES FRESCOS ENRIQUECIDO COM CENOURA E BETERRABA E SALADA DE LEGUMES	SALADA DE FRUTA E PÃO DE BETERRABA
17	MELANCIA E OVO MEXIDO	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM LEGUMES, POLENTA E SALADA DE FOLHAS VERDES	MAÇÃ E PÃO DE CENOURA
18	BANANA E BOLO DE CACAU	ARROZ, FEIJÃO, PEIXE DE FORNO, CABOTIÁ, QUIABO ASSADO E SALADA DE BETERRABA	MELÃO E PÃO DE QUEIJO
19	PERA E PÃO DE LEITE	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO PICADINHO COM CENOURA, BATATA DOCE ASSADA E SALADA DE PEPINO E BRÓCOLIS	MELANCIA E PANQUECA DE BANANA
20	MAMÃO E PÃO DE QUEIJO COM FRANGO	ARROZ, FEIJÃO, HAMBURGUER DE CARNE C/ CENOURA RALADA, ABOBRINHA REFOGADA COM FAROFA E SALADA DE CHUCHU	BANANA E OVO DE FORNO
21	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
24	MAÇÃ E PANQUECA	ARROZ, FEIJÃO, PEIXE ASSADO, PURÊ DE BATATA COM MANDIOQUINHA E SALADA DE ALFACE COM TOMATE	BANANA E PÃO DE LEITE
25	GOIABA E BOLO DE BANANA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE COM MANDIOCA, CABOTIÁ ASSADA E SALADA DE BRÓCOLIS	MAMÃO E PÃO CASEIRO COM FRANGO
26	MELANCIA E OVO DE FORNO	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO PICADINHO COM MOLHO DE CENOURA, COUVE FLOR ASSADA E SALADA DE REPOLHO E TOMATE	ABACATE E PANQUECA DE BANANA
27	MELÃO E PÃO CASEIRO COM FRANGO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE COM BATATA, CREME DE MILHO E SALADA DE BETERRABA	BANANA E BOLO DE LARANJA
28	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
31	MAMÃO E OVO MEXIDO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA REFOGADA, REPOLHO COM CENOURA E SALADA DE CHUCHU	MELÃO E PÃO DE CENOURA

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