

1ª SEMANA – 02/04 A 06/04/2018

LANCHE - PERÍODO DA MANHÃ

2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Fruta Pão francês com manteiga Suco	Fruta Biscoito de polvilho Leite com Ovomaltine/ Suco	Fruta Rosca com cream cheese Suco	Fruta Bolacha de maisena com requeijão Leite com achocolatado/ Suco	Fruta Bolo formigueiro Suco

ALMOÇO

Arroz , Feijão Omelete de legumes Batata assada Salada de acelga e beterraba	Arroze integral Feijão Carne moída ao sugo Farofa nutritiva Salada de brócolis com tomate	Arroz, Feijão preto Frango assado Purê de batata doce Salada de alface e cenoura	Arroz, Feijão Macarrão à bolonhesa (molho turbinado: cenoura, beterraba, tomate) Salada de couve flor com tomate	Arroz, Feijão Nugget's de peixe caseiro Mandioquinha refogada Salada de alface e cenoura
---	--	--	--	--

SOBREMESA Fruta	SOBREMESA Gelatina/ Fruta	SOBREMESA Fruta	SOBREMESA Fruta	SOBREMESA Fruta
SUCO	SUCO	SUCO	SUCO	SUCO

LANCHE – MEIO PERÍODO TARDE E INTEGRAL

Fruta Bolacha cream cracker com creme de ricota Leite batido com iogurte/ Leite ou Suco	Fruta Pão integral com queijo branco Suco	Fruta Cookie de chocolate (caseiro) Leite com Sustagen/ Leite ou Suco	Fruta Pão bisnaguinha com manteiga Suco	Fruta Bolacha aperitivo com cream cheese Leite com cereal/ Leite ou Suco
---	--	---	--	--

JANTAR – MEIO PERÍODO TARDE E INTEGRAL

JANTAR - SOPA Ervilha com legumes, folha e frango cozido	JANTAR - SOPA Canja de legumes, folha e frango cozido	JANTAR - SOPA Macarrão com legumes, folha e carne cozida	JANTAR - SOPA Grão de bico com legumes, folha e frango cozido	JANTAR - SOPA Quirerinha com legumes, folha e carne cozida
SUCO	SUCO	SUCO	SUCO	SUCO

2ª SEMANA – 09/04 A 13/04/2018

LANCHE - PERÍODO DA MANHÃ

2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Fruta Pão de leite c/ cream cheese Leite com cereal/ Suco	Fruta Biscoito de polvilho Suco	Fruta Bisnaguinha com queijo Leite com achocolatado/ Suco	Fruta Sequillo caseiro Suco	Fruta Pão francês com manteiga Leite batido com iogurte / Suco

ALMOÇO

Arroz, Feijão Tortilha de batata (com ovo) Salada de couve com tomate	Arroz, Feijão Hambúrguer de carne Mandioquinha refogada Salada de alface e cenoura	Arroz, Feijão preto Panqueca (com farinha de trigo integral) de frango ao (molho turbinado: cenoura, beterraba, tomate) Salada de brócolis com tomate	Arroz Integral, Feijão Stroganoff de carne Batata palito assada Salada de acelga e cenoura	Arroz, Feijão Bolinho de aipim assado Frango refogado Salada de folhas com tomate
---	--	--	--	---

SOBREMESA Fruta	SOBREMESA Sagu/ Fruta	SOBREMESA Fruta	SOBREMESA Fruta	SOBREMESA Fruta
SUCO	SUCO	SUCO	SUCO	SUCO

LANCHE – MEIO PERÍODO TARDE E INTEGRAL

Fruta Bolacha água e sal integral com manteiga Suco	Fruta Bolo de maçã integral Leite com Ovomaltine/ Leite ou Suco	Fruta Bolacha de maisena com requeijão Suco	Fruta Pão de queijo Leite com Sustagen/ Leite ou Suco	Fruta Bolacha aperitivo com patê de ervas finas Suco
--	--	--	--	---

JANTAR – MEIO PERÍODO TARDE E INTEGRAL

JANTAR - SOPA Ervilha com legumes, folha e CARNE COZIDA	JANTAR - SOPA Canja de legumes, folha e frango cozido	JANTAR - SOPA Feijão branco, legumes, folha e carne cozida	JANTAR - SOPA Lentilha com legumes, folha e frango cozido	JANTAR - SOPA Creme de legumes com carne cozida
SUCO	SUCO	SUCO	SUCO	SUCO

3ª SEMANA – 16/04 A 20/04/2018

LANCHE - PERIODO DA MANHÃ

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Fruta Bolacha água e sal com requeijão Leite com achocolatado/ Suco	Fruta Pão de queijo Suco	Fruta Biscoito de polvilho Leite com Ovomaltine/ Suco	Fruta Bolo de Banana Suco	Fruta Bolacha maisena com manteiga Suco

ALMOÇO

Arroz, Feijão Ovo mexido Salada de alface e tomate	Arroz, Feijão Carne moída com cenoura Purê de nutritivo Salada de brócolis com cenoura	Arroz, Feijão Frango refogado Creme de milho verde Salada de couve com tomate	Arroz integral, Feijão Carne assada Mandioquinha refogada Salada de acelga com cenoura	Arroz, Feijão Peixe empanado assado Batata refogada Salada de folhas mistas
SOBREMESA Fruta	SOBREMESA Gelatina/ Fruta	SOBREMESA Fruta	SOBREMESA Fruta	SOBREMESA Fruta
SUCO	SUCO	SUCO	SUCO	SUCO

LANCHE – MEIO PERIODO TARDE E INTEGRAL

Fruta Pão francês com queijo branco Suco	Fruta Bolacha cream cracker com manteiga Leite com Cereal/ Leite ou Suco	Fruta Pão integral com cream cheese Suco	Fruta Biscoito integral de chia e aveia Leite com logurte/ Leite ou Suco	Fruta Pão sírio com creme de ricota Suco
--	---	--	---	--

JANTAR – MEIO PERIODO TARDE E INTEGRAL

JANTAR - SOPA Ervilha com legumes, folha e carne cozida	JANTAR - SOPA Lentilha com legumes, folha e frango cozido	JANTAR - SOPA Macarrão com legumes, folha e carne cozida	JANTAR - SOPA Feijão com legumes, folha e frango cozido	JANTAR - SOPA Grão de bico, legumes, folha e carne cozida
SUCO	SUCO	SUCO	SUCO	SUCO

4ª SEMANA – 23/04 A 27/04/2018

LANCHE - PERIODO DA MANHÃ

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Fruta Pão de forma com queijo branco Leite com achocolatado/ Suco	Fruta Biscoito de polvilho Suco	Fruta Rosca com manteiga Leite com Sustagen/ Suco	Fruta Bolacha maisena com cream cheese Suco	ANIVERSÁRIOS Fruta Bolo de chocolate Mini sanduíche de pão de forma com queijo mussarela Suco SALA SEM ANIVERSÁRIO Fruta Mini sanduíche de pão de forma com queijo mussarela Suco

ALMOÇO

Arroz, Feijão preto Moqueca de ovos Salada de alface e cenoura	Arroz, Feijão Almondegas de carne ao sugo Farofa nutritiva Salada de brócolis com tomate	Arroz, Feijão preto Frango assado Batata doce cozida Salada de couve com cenoura	Arroz integral, Feijão Rocambolo de carne moída Mandioquinha refogada com cheiro verde Salada repolho com tomate	Arroz, Feijão Stroganoff de frango Batata assada Salada de alface e cenoura
SOBREMESA Fruta	SOBREMESA Fruta	SOBREMESA Sagu / Fruta	SOBREMESA Fruta	SOBREMESA Fruta
SUCO	SUCO	SUCO	SUCO	SUCO

LANCHE – MEIO PERIODO TARDE E INTEGRAL

Fruta Bolacha cream cracker com manteiga Suco	Fruta Pão de queijo Leite batido com logurte/ Leite ou Suco	Fruta Bolacha aperitivo com requeijão Suco	Fruta Bisnaguinha com creme de ricota Leite com Ovomaltine/ Leite ou Suco	ANIVERSÁRIOS Fruta Bolo de chocolate Mini sanduíche de pão de forma com queijo mussarela Suco SALA SEM ANIVERSÁRIOS Fruta Bolo de chocolate Suco
---	--	--	--	--

JANTAR – MEIO PERIODO TARDE E INTEGRAL

JANTAR - SOPA Ervilha com legumes, folha e carne cozida	JANTAR - SOPA Canja de legumes, folha e frango cozido	JANTAR - SOPA Feijão branco, legumes, folha e carne cozida	JANTAR - SOPA Macarrão com legumes, folha e frango cozido	JANTAR - SOPA Creme de legumes, folha e carne cozida
SUCO	SUCO	SUCO	SUCO	SUCO

LANCHE - PERÍODO DA MANHÃ

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
		Fruta Rosquinha de coco Suco	Fruta Bisnaguinha com requeijão Leite com Sustagen / Suco	Fruta Bolacha cream cracker com manteiga / Suco
ALMOÇO				
FERIADO	FERIADO	Arroz, Feijão Omelete nutritivo (com chia) Salada brócolis e tomate	Arroz, Feijão Carne assada Abóbora japonesa refogada Salada de alface e cenoura	Arroz, Feijão Hamburguinho de atum Purê nutritivo Salada de folhas verdes
		SOBREMESA Fruta	SOBREMESA Fruta	SOBREMESA Fruta
		SUCO	SUCO	SUCO
LANCHE – MEIO PERÍODO TARDE E INTEGRAL				
FERIADO	FERIADO	Fruta Pão francês integral com queijo branco Leite batido com iogurte / Leite ou Suco	Fruta Biscoito amarelinho (caseiro) Suco	Fruta Rosca com cream cheese Leite batido com cereal/ Leite ou Suco
JANTAR – MEIO PERÍODO TARDE E INTEGRAL				
		JANTAR - SOPA Grão de bico, legumes, folha e carne cozida	JANTAR - SOPA Lentilha com legumes, folha e frango cozido	JANTAR - SOPA Ervilha com legumes, folha e carne cozida
		SUCO	SUCO	SUCO

ATENÇÃO:

- **Temperos:** alho (pouco); cebola; óleo de girassol, pouco sal.
- **Cardápio** sujeito a alterações em decorrência de: qualidade do produto e/ou atraso na entrega do fornecedor, e/ou dificuldade em encontrar o produto.
- Entende-se por produto todo e qualquer alimento presente no cardápio.

PARA ALUNOS DO BERÇÁRIO III

- **LANCHE DA MANHÃ:** Padrão diário do cardápio – **FRUTA, ALIMENTO COM CARBOIDRATO** (pão, bolo, bolachas, etc.) **E SUCO** (suco de polpa ou da própria fruta. Alguns sucos são adoçados com pequena quantidade de açúcar, devido a aceitação. Exemplo: limão, maracujá, acerola. Demais sucos não são adoçados. Não ofereceremos leite no lanche da manhã.
- **ALMOÇO: SOBREMESA: FRUTA DIARIAMENTE** (não é oferecido gelatina/sagu).
- **LANCHE DA TARDE:** Padrão diário do cardápio - **FRUTA, ALIMENTO COM CARBOIDRATO** (pão, bolo, bolachas, etc.) **E SUCO OU LEITE** (suco de polpa ou da própria fruta. Alguns sucos são adoçados com pequena quantidade de açúcar, devido a aceitação. Exemplo: limão, maracujá, acerola. Demais sucos não são adoçados. O leite oferecido é o leite que a criança já toma sem adição de nenhum produto. **LEITE PURO**. O leite é oferecido somente no lanche da tarde de 2 a 3 x na semana seguindo o cardápio geral da escola (alternando uma semana 3 vezes e na outra 2 vezes). Nos dias que for servido o LEITE não será servido o SUCO.
- Os bolos são oferecidos sem coberturas (Inclusive na comemoração dos aniversários).

PARA ALUNOS DO INFANTIL E INFANTIL I

- **LANCHE DA MANHÃ:** Padrão diário do cardápio – **FRUTA, ALIMENTO COM CARBOIDRATO** (pão, bolo, bolachas, etc.) **E SUCO** (suco de polpa ou da própria fruta. Alguns sucos são adoçados com pequena quantidade

de açúcar, devido a aceitação. Exemplo: limão, maracujá, acerola. Demais sucos não são adoçados. Não ofereceremos leite no lanche da manhã.

- **ALMOÇO: SOBREMESA: FRUTA DIARIAMENTE** (não é oferecido gelatina/sagu).
- **LANCHE DA TARDE:** Padrão diário do cardápio - **FRUTA, ALIMENTO COM CARBOIDRATO** (pão, bolo, bolachas, etc.) **E SUCO OU LEITE** (suco de polpa ou da própria fruta. Alguns sucos são adoçados com pequena quantidade de açúcar, devido a aceitação. Exemplo: limão, maracujá, acerola. Demais sucos não são adoçados. O leite oferecido é o **LEITE B, EXCETO PARA AS CRIANÇAS COM RESTRIÇÕES**, sem adição de nenhum produto. **LEITE PURO.** O leite é oferecido somente no lanche da tarde de 2 a 3 x na semana seguindo o cardápio geral da escola (alternando uma semana 3 vezes e na outra 2 vezes).
- Os bolos são oferecidos sem coberturas (Inclusive na comemoração dos aniversários).

PARA ALUNOS DO INFANTIL II E INFANTIL III

- **LANCHE DA MANHÃ E DA TARDE:** Padrão diário do cardápio – **FRUTA, ALIMENTO COM CARBOIDRATO** (pão, bolo, bolachas, etc.) **E SUCO** (suco de polpa ou da própria fruta. Alguns sucos são adoçados com pequena quantidade de açúcar, devido a aceitação. Exemplo: limão, maracujá, acerola. Demais sucos não são adoçados; **O LEITE** oferecido é o **LEITE B COM COMPLEMENTOS** (achocolatados, cereal, etc.). O leite é oferecido no lanche da manhã e da tarde é de 2 a 3x na semana seguindo o cardápio geral da escola (alternando uma semana 3 vezes e na outra 2 vezes). Nos dias que for servido o LEITE não será servido o SUCO.
- **ALMOÇO: SOBREMESA: A FRUTA É SERVIDA DIARIAMENTE** mesmo quando oferecido gelatina ou sagu conforme o cardápio.

Nutricionista Responsável: Mônica Jácomo Mourão CRN 3582
e-mail: monicajacomourao@yahoo.com.br