

**1ª SEMANA – 05/02 a 09/02/2018**

**LANCHE - PERÍODO DA MANHÃ**

2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Fruta Bisnaguinha com requeijão Leite com Sustagen/ Suco	Fruta Bolacha água e sal integral com patê de ervas finas Suco	Fruta Bolo de Banana integral Leite com iogurte/ Suco	Fruta Torrada com azeite e orégano Suco	Fruta Rosca com manteiga Leite batido com iogurte/ Suco

**ALMOÇO**

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Arroz / Feijão Tortilha de batata (com ovo) Salada de Acelga e tomate	Arroz/ Feijão preto Rocambole de carne Mandioquinha refogada Salada: Alface e cenoura	Arroz / Feijão Strogonoff de frango Batata Assada Salada: Repolho e tomate	Arroz integral/ Feijão Torta de couve flor Carne moída Salada: Repolho c/ tomate	Arroz/ Feijão Nugget's de peixe Purê de batata doce Salada: couve flor e cenoura
<b>SOBREMESA</b> Fruta	<b>SOBREMESA</b> Fruta	<b>SOBREMESA</b> Fruta	<b>SOBREMESA</b> Fruta	<b>SOBREMESA</b> Sagu/ Fruta
<b>SUCO</b>	<b>SUCO</b>	<b>SUCO</b>	<b>SUCO</b>	<b>SUCO</b>

**LANCHE – PERÍODO TARDE E INTEGRAL**

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Fruta Biscoito de polvilho Suco	Fruta Pão integral com queijo branco Leite com achocolatado/ Leite ou Suco	Fruta Pizza Suco	Fruta Pão francês com manteiga Leite batido com Sustagen/ Leite ou Suco	Fruta Bolacha cream cracker com creme de ricota Suco

**JANTAR – PERÍODO TARDE E INTEGRAL**

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
<b>JANTAR-SOPA</b> Ervilha com legumes, folha Carne	<b>JANTAR-SOPA</b> Canja de legumes, folha e frango.	<b>JANTAR-SOPA</b> Grão de bico, legumes, folha e carne.	<b>JANTAR – SOPA</b> Ervilha com legumes, folha Carne	<b>JANTAR – SOPA</b> Canja de legumes, folha e frango
<b>SUCO</b>	<b>SUCO</b>	<b>SUCO</b>	<b>SUCO</b>	<b>SUCO</b>

**2ª SEMANA – 12/02 A 16/02/2018**

**LANCHE - PERÍODO DA MANHÃ**

2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>FERIADO</b>	<b>FERIADO</b>	<b>FERIADO</b>	<b>LANCHE DA MANHÃ</b> Fruta Bolacha maisena com cream cheese Leite com Sustagen/ Suco	<b>LANCHE DA MANHÃ</b> Fruta Pão integral com patê de ervas finas Suco

**ALMOÇO**

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
<b>FERIADO</b>	<b>FERIADO</b>	<b>FERIADO</b>	<b>ALMOÇO</b> Arroz/ Feijão Omelete de legumes Salada de alface/cenoura	<b>ALMOÇO</b> Arroz integral/ Feijão Frango assado Purê de batata doce Salada de folhas verdes e tomate
<b>FERIADO</b>	<b>FERIADO</b>	<b>FERIADO</b>	<b>SOBREMESA</b> Fruta	<b>SOBREMESA</b> Fruta
			<b>SUCO</b>	<b>SUCO</b>

**LANCHE – PERÍODO TARDE E INTEGRAL**

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
<b>FERIADO</b>	<b>FERIADO</b>	<b>FERIADO</b>	<b>LANCHE DA TARDE</b> Fruta Pão bisnaguinha com queijo Suco	<b>LANCHE DA TARDE</b> Fruta Bolacha cream cracker com manteiga Leite com achocolatado/ leite/ Suco

**JANTAR – PERÍODO TARDE E INTEGRAL**

			5ª feira	6ª feira
			<b>JANTAR-SOPA</b> Grão de bico, legumes, folha e frango	<b>JANTAR-SOPA</b> Macarrão com legumes, folha e carne
<b>SUCO</b>	<b>SUCO</b>	<b>SUCO</b>	<b>SUCO</b>	<b>SUCO</b>

**3ª SEMANA – 19/2 A 23/02/2018**

**LANCHE - PERÍODO DA MANHÃ**

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Fruta Pão francês integral com Manteiga Leite com iogurte/ Suco	Fruta Bolo de Abobrinha (com farinha de trigo integral e farelo de aveia e açúcar demerara) Suco	Fruta Bolacha de maisena Leite com ovomaltine/ Suco	Fruta Pão integral com queijo branco Suco	ANIVERSÁRIOS Fruta/ Bolo de chocolate Esfirra de queijo Suco SALA SEM ANIVERSÁRIOS Fruta/ Esfirra de queijo Leite com cereal/ Suco

**ALMOÇO**

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Arroz/ Feijão preto Ovo mexido com legumes Salada: brócolis e tomate	Arroz / Feijão Almôndega de carne Purê de batata doce Salada: repolho/ cenoura	Arroz / Feijão Panqueca /de frango (farinha de trigo integral) Salada: alface/tomate/milho	Arroz integral Feijão Rocambolo de carne moída Mandioquinha refogada Salada de acelga	Arroz/ Feijão Frango crocante Batata refogada com cheiro verde Salada de folhas mistas com tomate
<b>SOBREMESA</b> Fruta	<b>SOBREMESA</b> Gelatina/Fruta	<b>SOBREMESA</b> Fruta	<b>SOBREMESA</b> Fruta	<b>SOBREMESA</b> Fruta
<b>SUCO</b>	<b>SUCO</b>	<b>SUCO</b>	<b>SUCO</b>	<b>SUCO</b>

**LANCHE – PERÍODO TARDE E INTEGRAL**

Fruta Bolacha água e sal integral com cream cheese Suco	Fruta Torrada com manteiga Leite com achocolatado/ Leite ou Suco	Fruta Biscoito integral de chia e aveia Suco	Fruta Bolacha cream cracker com manteiga Leite com ovomaltine/ Leite ou Suco	ANIVERSÁRIOS Fruta / Bolo de chocolate Esfirra de queijo Suco SALA SEM ANIVERSÁRIOS Fruta / Bolo Suco
---	---	--	---	---

**JANTAR – PERÍODO TARDE E INTEGRAL**

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
<b>JANTAR – SOPA</b> Ervilha, legumes, folha e carne.	<b>JANTAR-SOPA</b> Canja de legumes, folha e frango.	<b>JANTAR – SOPA</b> Feijão, legumes, folha e carne.	<b>JANTAR – SOPA</b> Macarrão com legumes, folha e frango.	<b>JANTAR – SOPA</b> Creme de legumes com , legumes, folha e carne.
<b>SUCO</b>	<b>SUCO</b>	<b>SUCO</b>	<b>SUCO</b>	<b>SUCO</b>

**4ª SEMANA – 26/2 A 02/03/2018**

**LANCHE - PERÍODO DA MANHÃ**

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Fruta Bolacha água e sal integral com manteiga Leite com achocolatado/ Suco	Fruta Rosca com requeijão Suco	Fruta Biscoito de polvilho Leite com Sustagen/ Suco	Fruta Pão francês com manteiga Suco	Fruta Cookie de aveia Leite com iogurte/ Suco

**ALMOÇO**

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Arroz / Feijão preto Ovo de codorna cozido Batata doce assada Salada: acelga /cenoura	Arroz / Feijão Carne moída com cenoura ao sugo Torta de couve flor Salada alface e tomate	Arroz integral Feijão Frango assado Souflê de legumes Salada de Brócolis	Arroz / Feijão preto Canelone a bolonhesa Salada de Repolho e cenoura	Arroz/ Feijão Hamburguinho de atum Batata rostie Salada: mista de folhas
<b>SOBREMESA</b> Fruta	<b>SOBREMESA</b> Sagu / Fruta	<b>SOBREMESA</b> Fruta	<b>SOBREMESA</b> Fruta	<b>SOBREMESA</b> Fruta
<b>SUCO</b>	<b>SUCO</b>	<b>SUCO</b>	<b>SUCO</b>	<b>SUCO</b>

**LANCHE – PERÍODO TARDE E INTEGRAL**

LANCHE DA TARDE	LANCHE DA TARDE	LANCHE DA TARDE	LANCHE DA TARDE	LANCHE DA TARDE
Fruta Pão francês com queijo branco Suco	Fruta Bolacha aperitivo com creme de ricota Leite com cereal/Leite/ Suco	Fruta Pão de queijo Suco	Fruta Bolo de beterraba, cenoura e Laranja Leite com Ovomaltine/ Leite ou Suco	Fruta Bolacha cream cracker com cream cheese Suco

**JANTAR – PERÍODO TARDE E INTEGRAL**

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
<b>JANTAR – SOPA</b> Ervilha, legumes, folha e carne	<b>JANTAR – SOPA</b> Canja de legumes, folha e frango	<b>JANTAR-SOPA</b> Lentilha, legumes, folha e carne	<b>JANTAR-SOPA</b> Feijão branco, legumes, folha e frango.	<b>JANTAR-SOPA</b> Quirerinha com legumes e carne.
<b>SUCO</b>	<b>SUCO</b>	<b>SUCO</b>	<b>SUCO</b>	<b>SUCO</b>

### **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.
- **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/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 será oferecido no lanche da tarde de 2 a 3 x na semana seguindo o cardápio geral da escola.
- Os bolos são oferecidos sem coberturas e preparados na sua maioria com alguma farinha integral. (Inclusive na comemoração dos aniversários).

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