

CARDÁPIO DE OUTUBRO/2017 – INTEGRAL, MEIO PERÍODO, BERÇÁRIO III

1ª SEMANA – 02/10 A 06/10/17

LANCHE - PERÍODO DA MANHÃ

2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ Fruta Bolacha água e sal integral com cream cheese Leite com achocolatado/ Suco	LANCHE DA MANHÃ Fruta Pão de forma integral com queijo branco com queijo branco Suco	LANCHE DA MANHÃ Fruta Torrada com manteiga Leite batido com iogurte/ Suco OFICINA DE NUTRIÇÃO	LANCHE DA MANHÃ Fruta Pão francês integral com patê de ervas finas Suco	LANCHE DA MANHÃ Fruta Rosca com requeijão Leite com cereal/suco

ALMOÇO

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
ALMOÇO Arroz Feijão Tortilha de batata (com ovo) Salada de Alface e tomate	ALMOÇO Arroz Feijão preto Hamburguer vegetariano de lentilha Mandioquinha refogada Salada: acelga e cenoura	ALMOÇO Arroz Integral Feijão Frango assado com batata Salada: Repolho e tomate	ALMOÇO Arroz Feijão Rocambole de carne moída com legumes Salada primavera	ALMOÇO Arroz Feijão Nugget's de pesixa caseiro Salada verde com tomate
SOBREMESA Fruta	SOBREMESA Gelatina/ Fruta	SOBREMESA Fruta	SOBREMESA Fruta	SOBREMESA Fruta
SUCO	SUCO	SUCO	SUCO	SUCO

LANCHE – MEIO PERÍODO TARDE E INTEGRAL

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
LANCHE DA TARDE Fruta Bisnaguinha integral com manteiga Suco	LANCHE DA TARDE Fruta Cookie de aveia Leite com ovomaltine/ Leite ou Suco	LANCHE DA TARDE Fruta Bolo de cenoura Suco	LANCHE DA TARDE Fruta Rosquinha de coco Leite com Sustagen/Leite/Suco	LANCHE DA TARDE Fruta Esfirra de queijo Suco

JANTAR – MEIO PERÍODO TARDE E INTEGRAL

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
JANTAR-SOPA Ervilha com legumes, folha Carne	JANTAR-SOPA Canja de legumes, folha e frango.	JANTAR-SOPA Grão de bico, legumes, folha e carne.	JANTAR-SOPA Feijão branco, legumes, folha e frango	JANTAR-SOPA Macaarrão com legumes, folha e carne
SUCO	SUCO	SUCO	SUCO	SUCO

2ª SEMANA – 09/10 A 13/10/2017

LANCHE - PERÍODO DA MANHÃ

2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ Fruta Pastelzinho assado de frango Suco	LANCHE DA MANHÃ PEQUENIQUE NO CLUBE Fruta Bolacha água e sal com requeijão Suco	LANCHE DA MANHÃ Fruta Bolo de chocolate Suco	FERIADO	FERIADO

ALMOÇO

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
ALMOÇO Arroz Feijão preto Omelete de legumes Salada: Repolho com tomate	ALMOÇO Arroz Feijão Carne moída Torta de couve flor Salada: brócolis e cenoura	ALMOÇO Arroz Feijão Stroganoff de frango Batata assada Salada: alface/tomate	FERIADO	FERIADO
SOBREMESA Fruta	SOBREMESA Sorvete/ Fruta	SOBREMESA Sagu/Fruta		
SUCO	SUCO	SUCO		

LANCHE – MEIO PERÍODO TARDE E INTEGRAL

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
LANCHE DA TARDE Fruta Pizza Suco	LANCHE DA TARDE PEQUENIQUE NO CLUBE Fruta Bisnaguinha com manteiga Leite/suco	LANCHE DA TARDE Salada de fruta com sorvete Bolacha de maisena Suco	FERIADO	FERIADO

JANTAR – MEIO PERÍODO TARDE E INTEGRAL

JANTAR – SOPA Ervilha com legumes, folha Carne.	JANTAR – SOPA Canja de legumes, folha e frango.	JANTAR – SOPA Lentilha com legumes, folha e carne.	FERIADO	FERIADO
--------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------	----------------	----------------

SUCO	SUCO	SUCO		
3ª SEMANA – 16/10 A 20/10/2017				
LANCHE - PERÍODO DA MANHÃ				
2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
LANCHE DA MANHÃ Fruta Biscoito de polvilho Leite com achocolatado/ Suco	LANCHE DA MANHÃ Fruta Pão de mandiquinha com manteiga Suco	LANCHE DA MANHÃ Fruta Bolacha aperitivo com creme de ricota Leite com Ovomaltine/ Suco	LANCHE DA MANHÃ Fruta Pão francês integral com requeijão Suco	LANCHE DA MANHÃ Fruta Rosquinha de coco Leite com cereal/ Suco
ALMOÇO				
2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
ALMOÇO Arroz Feijão preto Camada de ovos com queijo Purê de batata doce Salada: brócolis e tomate cereja	ALMOÇO Arroz Feijão Bolinho de carne de soja Mandiquinha refogada Salada: repolho/ cenoura	ALMOÇO Arroz Feijão Lasanha de frango Salada: alface/tomate/milho	ALMOÇO Arroz integral Feijão Carne moída com tomate e cheiro verde Batata dorê Salada de acelga	ALMOÇO Arroz Feijão Hamburguinho de atum Souflê de legumes Salada de folhas mistas com tomate
SOBREMESA Fruta	SOBREMESA Gelatina/ Fruta	SOBREMESA Fruta	SOBREMESA Fruta	SOBREMESA Fruta
SUCO	SUCO	SUCO	SUCO	SUCO
LANCHE – MEIO PERÍODO TARDE E INTEGRAL				
LANCHE DA TARDE Fruta Pão de queijo Suco	LANCHE DA TARDE Fruta Taco com requeijão Leite com sustagem/ Leite ou Suco	LANCHE DA TARDE Fruta Bisnaguinha integral com queijo branco Suco	LANCHE DA TARDE Fruta Bolacha maisena Leite com iogurte/ Leite ou Suco	LANCHE DA TARDE Fruta Tapioca com queijo mussarela Suco
JANTAR – MEIO PERÍODO TARDE E INTEGRAL				
2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
JANTAR – SOPA Ervilha, legumes, folha e carne.	JANTAR-SOPA Canja de legumes, folha e frango.	JANTAR – SOPA Lentilha, legumes, folha e carne.	JANTAR – SOPA Macarrão com legumes, folha e frango.	JANTAR – SOPA Creme de legumes com , legumes, folha e carne.
SUCO	SUCO	SUCO	SUCO	SUCO
4ª SEMANA – 23/10 A 27/10/2017				
LANCHE - PERÍODO DA MANHÃ				
2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
LANCHE DA MANHÃ Fruta Bolacha maisena com manteiga Suco	LANCHE DA MANHÃ Fruta Pão francês integral com queijo mussarela Leite com achocolatado/ Suco	LANCHE DA MANHÃ Fruta Biscoitinho de chia (caseiro) Leite com Sustagen/ Suco	LANCHE DA MANHÃ Fruta Pão sírio com patê de ricota Suco	LANCHE DA MANHÃ ANIVERSÁRIOS Fruta Bolo de chocolate Esfirra de frango Suco SALA SEM ANIVERSÁRIOS Fruta Pão integral com cream cheese Leite com iogurte/ Suco
ALMOÇO				
2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
ALMOÇO Arroz Ovo mexido com legumes Salada: alface /cenoura	ALMOÇO Arroz Feijão Carne moída Purê de batata doce Salada repolho e tomate	ALMOÇO Arroz integral Feijão Panqueca de frango (adicionar farinha de trigo integral) Salada de Brócolis, cenoura e milho	ALMOÇO Arroz Feijão preto Rocambole de carne moída Mandiquinha refogada Salada de acelga	ALMOÇO Arroz Feijão Frango refogado Batata rostie Salada: mista de folhas
SOBREMESA Fruta	SOBREMESA Sagu/ Fruta	SOBREMESA Fruta	SOBREMESA Fruta	SOBREMESA Fruta
SUCO	SUCO	SUCO	SUCO	SUCO
LANCHE – MEIO PERÍODO TARDE E INTEGRAL				
LANCHE DA TARDE Fruta Pão sovado com requeijão Leite com cereal/leite/Suco	LANCHE DA TARDE Fruta Bolacha aperitivo com creme de ricota Suco	LANCHE DA TARDE Fruta Pão de queijo Suco	LANCHE DA TARDE Fruta Bolacha cream craker com manteiga	LANCHE DA TARDE ANIVERSÁRIOS Fruta Bolo de chocolate Esfirra de frango

			Leite com Ovomaltine/ Leite ou Suco	Suco SALA SEM ANIVERSÁRIOS Fruta Esfirra de frango Suco
JANTAR – MEIO PERIODO TARDE E INTEGRAL				
2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
JANTAR – SOPA Ervilha, legumes, folha e carne	JANTAR – SOPA Canja de legumes, folha e frango	JANTAR-SOPA Lentilha, legumes, folha e carne	JANTAR-SOPA Macarrão, legumes, folha e frango.	JANTAR-SOPA Feijão branco com legumes e carne.
SUCO	SUCO	SUCO	SUCO	SUCO

5ª SEMANA – 30/10 A 03/11/2017				
LANCHE - PERIODO DA MANHÃ				
2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
LANCHE DA MANHÃ Fruta Biscoito de polvilho Leite com ovomaltine/ Suco	LANCHE DA MANHÃ Fruta Pão francês com queijo branco Suco	LANCHE DA MANHÃ Fruta Bolacha aperitivo com cream cheese Leite com cereal/ Suco	FERIADO	FERIADO
ALMOÇO				
2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
ALMOÇO Arroz Feijão Ovo de codorna Purê de mandioquinha Salada de Acelga, tomate	ALMOÇO Arroz Feijão preto Bolinho de carne de soja com legumes Salada: Alface, cenoura e milho	ALMOÇO Arroz Integral Feijão Frango assado com batata Salada: Repolho e tomate	FERIADO	FERIADO
SOBREMESA Fruta	SOBREMESA Gelatina/ Fruta	SOBREMESA Fruta		
SUCO	SUCO	SUCO		
LANCHE – MEIO PERIODO TARDE E INTEGRAL				
LANCHE DA TARDE Fruta Pão de queijo Suco	LANCHE DA TARDE Fruta Bolacha água e sal integral com requeijão Leite com achocolatado/ Leite ou Suco	LANCHE DA TARDE Fruta Esfirra de queijo Suco	FERIADO	FERIADO
JANTAR – MEIO PERIODO TARDE E INTEGRAL				
2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
JANTAR-SOPA Ervilha com legumes, folha Carne	JANTAR-SOPA Canja de legumes, folha e frango.	JANTAR-SOPA Grão de bico, legumes, folha e carne.	FERIADO	FERIADO
SUCO	SUCO	SUCO		

OBSERVAÇÃO:

- Continuaremos a oferecer bolo sem cobertura para os alunos até 3 anos.
- Continuaremos a seguir as orientações dos alunos que não tomam leite Ninho ou leite B, e com os de restrição alimentar.
- Para os alunos que não comem gelatina / sagu continuaremos a oferecer fruta.
- **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.