

CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL E FUNDAMENTAL

DEZEMBRO 2020 E JANEIRO 2021



SEMANAS	REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
1ª e 3ª	LANCHE DA MANHÃ Infantil 8h00- 8h30 Fundamental 9h00	Biscoito integral salgado Leite com chocolate em pó 50% cacau Fruta	Pão integral com requeijão Suco natural de melancia Fruta	Panqueca de banana Chá de camomila Fruta	Torradinha com manteiga sem sal Suco de uva (concentrado) Fruta	Bolinha de polvilho Suco de laranja (concentrado) Fruta LANCHE LIVRE PARA ENSINO FUNDAMENTAL
	ALMOÇO Infantil 10h30- 11h00 Fundamental 11h45	Ovo cozido Arroz parboilizado/Feijão preto Massa colorida ao molho de tomate caseiro Vagem/Tomate	Bife acebolado Arroz integral c/ parboilizado/Feijão vermelho Batata "frita" (palitos de batata inglesa - assados) Rúcula/Cenoura cozida	Lasanha de frango Arroz parboilizado/Feijão preto Alface roxa/Brócolis	Tilápia assada Arroz integral c/ parboilizado/Feijão vermelho Polenta cremosa Repolho branco/Beterraba cozida	Carne de panela especial (cubinhos de carne suína e batata doce ao molho escuro) Arroz parboilizado/Feijão preto Pepino/Couve-flor
	FRUTAS Fundamental 11h45 Infantil 13h00	Abacaxi	Banana	Maçã	Melancia	Manga
	LANCHE DA TARDE Infantil 15h00 - 15h30 Fundamental 15h30	Queijo quente integral (pão francês integral e queijo mussarela na sanduicheira) Chá de erva doce Fruta	Biscoito integral doce Suco de laranja (concentrado) Fruta	Pão de leite com doce de fruta caseiro Suco de uva (concentrado) Fruta	Rosca (coruja) com nata Vitamina de banana e morango com aveia Fruta	LANCHE LIVRE PARA EDUCAÇÃO INFANTIL E FUNDAMENTAL
	LANCHE DA TARDE INFANTIL Infantil 17h	Maçã	Pêssego	Banana	Banana	LANCHE LIVRE PARA EDUCAÇÃO INFANTIL E FUNDAMENTAL
2ª e 4ª	LANCHE DA MANHÃ Infantil 8h00- 8h30 Fundamental 9h00	Pão francês com mel de abelha e queijo mussarela Suco de manga (concentrado) Fruta	Rosca (coruja) Suco natural de abacaxi Fruta	Pão integral com doce de fruta caseiro e nata Suco de maracujá (concentrado) Fruta	Bolo integral de laranja Chá de hortelã Fruta	Biscoito de gergelim iogurte de fruta caseiro Fruta LANCHE LIVRE PARA ENSINO FUNDAMENTAL
	ALMOÇO Infantil 10h30- 11h00 Fundamental 11h45	Escondidinho de aipim com carne Arroz integral c/ parboilizado/Feijão preto Brócolis/Beterraba ralada	Stroganoff de frango Arroz parboilizado/Feijão vermelho Purê de batata cremoso Cenoura ralada/Vagem	Ovos mexidos Arroz integral c/ parboilizado/Feijão preto Massa Repolho branco/Tomate	Tilápia grelhada Arroz parboilizado/Feijão vermelho Farofa simples Couve-flor/Alface crespa	Bife suíno grelhado Arroz integral c/ parboilizado/Feijão preto Polenta cremosa ao molho suco Beterraba cozida/Pepino
	FRUTAS Fundamental 11h45 Infantil 13h00	Banana	Maçã	Laranja	Uva	Mamão
	LANCHE DA TARDE Infantil 15h00 - 15h30 Fundamental 15h30	Biscoito integral salgado Suco de acerola (concentrado) Fruta	Pão dog com creme de ricota Água de coco Fruta	Cuca de farofa Chá de erva cidreira Fruta	Pão de chia com banana quente Suco de morango (concentrado) Fruta	LANCHE LIVRE PARA EDUCAÇÃO INFANTIL E FUNDAMENTAL
	LANCHE DA TARDE INFANTIL Infantil 17h	Uva	Abacaxi	Banana	Maçã	LANCHE LIVRE PARA EDUCAÇÃO INFANTIL E FUNDAMENTAL
	LANCHE DA TARDE INFANTIL Infantil 17h	Pão francês com mel de abelha e queijo mussarela Suco de manga (concentrado) Fruta	Rosca (coruja) Suco natural de abacaxi Fruta	Pão integral com doce de fruta caseiro e nata Suco de maracujá (concentrado) Fruta	Biscoito de gergelim iogurte de fruta caseiro Fruta	LANCHE LIVRE PARA EDUCAÇÃO INFANTIL E FUNDAMENTAL

FRUTAS DA ÉPOCA - MÊS DE DEZEMBRO E JANEIRO: abacaxi, ameixa, banana-prata, coco verde, kiwi, laranja-pera, limão, maçã, melancia, manga, maracujá, melão, pêssego, uva e mamão. Frutas como banana, maçã e mamão terá todos os meses do ano. OBS: 1) O cardápio poderá sofrer alterações devido à entrega da matéria-prima pelos fornecedores, sazonalidade e aceitação das crianças. 2) Arroz integral será servido com 50% arroz parboilizado e 50% arroz integral, o mesmo se aplica para as massas. 3) No almoço será servido água. 4) Os molhos das carnes e o molho suco serão feitos com tomate fresco, cenoura, beterraba e cheiro verde. 5) Nos meses mais frios os chás serão servidos mornos e os sucos em temperatura ambiente. 6) Diariamente temos opções sem glúten em todas as refeições: pão, torrada, bolo, biscoito doce e salgado, rosquinha, massa...