

# CARDÁPIO



## REFEIÇÃO

## SEGUNDA

## TERÇA

## QUARTA

## QUINTA

## SEXTA

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>LANCHE DA MANHÃ</b> Infantil 8h00- 8h30 Fundamental 9h00	Rosca (coruja) com nata Frutas (da estação)	Pão integral de linhaça com requeijão Frutas (da estação)	Pão de aipim com creme de ricota (caseiro) Frutas (da estação)	Panqueca de banana e aveia Chá de melissa Frutas (da estação)	Bolinha de polvilho iogurte natural batido com fruta Frutas (da estação)
<b>ALMOÇO</b> Infantil 10h30- 11h00 Fundamental 11h45	Ovos mexidos Arroz parboilizado Feijão vermelho Farofa simples Brócolis/Tomate	Coxa e sobrecoxa de frango s/ pele e s/ osso no forno Arroz integral Feijão preto Polenta com queijo parmesão ralado Alface americana/Milho in natura cozido	Filé de tilápia grelhado Arroz parboilizado Feijão carioca Purê rosa (batata inglesa + beterraba) Cenoura ralada/Beterraba cozida	Panqueca colorida à bolonhesa (cenoura, beterraba e tradicional) Arroz integral Feijão preto Repolho roxo/Chuchu	<b>LANCHE LIVRE PARA ENSINO FUNDAMENTAL</b> Sopa de frango, macarrão de letrinhas e legumes variados Arroz parboilizado Feijão vermelho Cenoura cozida/Repolho branco
<b>FRUTAS</b> Fundamental 11h45 Infantil 13h00	Kiwi	Banana	Tangerina	Maçã	Laranja
<b>LANCHE DA TARDE</b> Infantil 15h00 - 15h30 Fundamental 15h30	<b>Inf. 1 e Inf. 2:</b> Pão mini dog com patê de sardinha (caseiro) Frutas (da estação)	<b>Inf. 1:</b> Canja <b>Inf. 2:</b> Cookie integral Leite com cacau 100% Frutas (da estação)	<b>Inf. 1 e Inf. 2:</b> Bolo integral Chá de hortelã Frutas (da estação)	<b>Inf. 1:</b> Canja de carne <b>Inf. 2:</b> Pão 100% integral com manteiga s/ sal e queijo mussarela Frutas (da estação)	<b>LANCHE LIVRE PARA EDUCAÇÃO INFANTIL E FUNDAMENTAL</b>
<b>LANCHE DA TARDE INFANTIL</b> Infantil 17h	Tangerina	Maçã	Pera	Banana	<b>LANCHE LIVRE PARA EDUCAÇÃO INFANTIL E FUNDAMENTAL</b>

## Educação Infantil 1 e 2 - Junho 2022 - Semanas: 1 e 3

FRUTAS DA ÉPOCA - Junho: kiwi, laranja-lima, mexerica e tangerina. 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 (final). 4) Os molhos das carnes e o molho sugo serão feitos com tomate fresco, cenoura, beterraba e cheiro verde. 5) Diariamente temos opções sem glúten em todas as refeições: pão, torrada, bolo, biscoito doce e salgado, rosquinha, massa... 6) Não é utilizado açúcar, adoçante, mel, melado nas preparações do cardápio. 7) No dia que não está especificado a bebida, será oferecido água.

**NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL PELA ELABORAÇÃO DO CARDÁPIO: DEBORA MELCHIORETTO CRN10 - 3304**

# CARDÁPIO



## REFEIÇÃO

## SEGUNDA

## TERÇA

## QUARTA

## QUINTA

## SEXTA

### LANCHE DA MANHÃ

Infantil 8h00- 8h30  
Fundamental 9h00

Pão francês com pasta de amendoim s/ açúcar  
Frutas (da estação)

Bolo integral  
Chá de erva-doce  
Frutas (da estação)

Torrada com manteiga s/ sal  
Frutas (da estação)

Pão integral com banana quente  
Frutas (da estação)

Rosquinha de polvilho  
Leite morno  
Frutas (da estação)

### LANCHE LIVRE PARA ENSINO FUNDAMENTAL

### ALMOÇO

Infantil 10h30- 11h00  
Fundamental 11h45

Molho bolonhesa  
Arroz parboilizado  
Feijão preto  
Polenta  
Alface crespa/Beterraba cozida

Frango ao molho  
Arroz integral  
Feijão vermelho  
Purê de batata cremoso  
Couve-flor/Cenoura ralada

Filé de tilápia grelhado  
Arroz parboilizado  
Feijão preto  
Caldo de peixe enriquecido com legumes variados  
Beterraba ralada/Repolho branco

Carne suína de panela  
Arroz integral  
Feijão preto  
Batata doce cozida  
Cenoura cozida/Acelga

Almôndega ao sugo (assada)  
Arroz parboilizado  
Feijão carioca  
Massa espaguete  
Tomate/Chuchu

### FRUTAS

Fundamental 11h45  
Infantil 13h00

Banana

Tangerina

Pera

Kiwi

Melancia

### LANCHE DA TARDE

Infantil 15h00 - 15h30  
Fundamental 15h30

**Inf. 1 e Inf. 2:**  
Rosca (coruja)  
Frutas (da estação)

**Inf. 1:**  
Sopa de frango, batata inglesa e legumes variados  
(couve-flor, cenoura e tomate)

**Inf. 1 e Inf. 2:**  
Pastel de carne (assado)  
Frutas (da estação)

**Inf. 1:**  
Canja

### LANCHE LIVRE PARA EDUCAÇÃO INFANTIL E FUNDAMENTAL

**Inf. 2:**  
Bolo integral  
Chá de erva-cidreira  
Frutas (da estação)

### LANCHE DA TARDE INFANTIL

Infantil 17h

Pera

Maçã

Banana

Tangerina

### LANCHE LIVRE PARA EDUCAÇÃO INFANTIL E FUNDAMENTAL

## Educação Infantil 1 e 2 - Junho 2022 - Semanas: 2 e 4

FRUTAS DA ÉPOCA - Junho: kiwi, laranja-lima, mexerica e tangerina. 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 (final). 4) Os molhos das carnes e o molho sugo serão feitos com tomate fresco, cenoura, beterraba e cheiro verde. 5) Diariamente temos opções sem glúten em todas as refeições: pão, torrada, bolo, biscoito doce e salgado, rosquinha, massa... 6) Não é utilizado açúcar, adoçante, mel, melado nas preparações do cardápio. 7) No dia que não está especificado a bebida, será oferecido água.

**NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL PELA ELABORAÇÃO DO CARDÁPIO: DEBORA MELCHIORETTO CRN10 - 3304**

# CARDÁPIO



## REFEIÇÃO

## SEGUNDA

## TERÇA

## QUARTA

## QUINTA

## SEXTA

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>  Infantil 8h00- 8h30 Fundamental 9h00	Rosca (coruja) com nata Suco de laranja (concentrado) Frutas (da estação)	Pão integral de linhaça com requeijão Suco de tangerina (natural) Frutas (da estação)	Pão de aipim com creme de ricota (caseiro) Suco de abacaxi com hortelã (concentrado) Frutas (da estação)	Panqueca de banana e aveia com mel de abelha Chá de melissa Frutas (da estação)	Biscoito de amendoim Iogurte de coco Frutas (da estação)  <b>LANCHE LIVRE PARA ENSINO FUNDAMENTAL</b>
<b>ALMOÇO</b>  Infantil 10h30- 11h00 Fundamental 11h45	Ovos mexidos Arroz parboilizado Feijão vermelho Farofa simples Brócolis/Tomate	Coxa e sobrecoxa de frango s/ pele e s/ osso no forno Arroz integral Feijão preto Polenta com queijo parmesão ralado Alface americana/Milho in natura cozido	Filé de tilápia grelhado Arroz parboilizado Feijão carioca Purê rosa (batata inglesa + beterraba) Cenoura ralada/Chuchu	Panqueca colorida à bolonhesa (cenoura, beterraba e tradicional) Arroz integral Feijão preto Repolho branco /Beterraba cozida	Sopa de frango, macarrão de letrinhas e legumes variados Arroz parboilizado Feijão vermelho Cenoura cozida/Repolho roxo
<b>FRUTAS</b>  Fundamental 11h45 Infantil 13h00	Kiwi	Banana	Tangerina	Maçã	Laranja
<b>LANCHE DA TARDE</b>  Infantil 15h00 - 15h30 Fundamental 15h30	Pão mini dog com patê de sardinha (caseiro) Suco de uva (concentrado) Frutas (da estação)	Cookie integral Leite com chocolate em pó 50% cacau Frutas (da estação)	Bolo de laranja Chá de hortelã Frutas (da estação)	Pão 100% integral com manteiga s/ sal e queijo mussarela Suco de laranja (concentrado) Frutas (da estação)	<b>LANCHE LIVRE PARA EDUCAÇÃO INFANTIL E FUNDAMENTAL</b>
<b>LANCHE DA TARDE INFANTIL</b>  Infantil 17h	Tangerina	Maçã	Pera	Banana	<b>LANCHE LIVRE PARA EDUCAÇÃO INFANTIL E FUNDAMENTAL</b>

## Educação Infantil e Fundamental - Junho 2022 - Semanas: 1 e 3

FRUTAS DA ÉPOCA - Junho: kiwi, laranja-lima, mexerica e tangerina. 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 (final). 4) Os molhos das carnes e o molho sugo 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...

**NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL PELA ELABORAÇÃO DO CARDÁPIO: DEBORA MELCHIORETTO CRN10 - 3304**

# CARDÁPIO

escolha



## REFEIÇÃO

## SEGUNDA

## TERÇA

## QUARTA

## QUINTA

## SEXTA

### LANCHE DA MANHÃ

Infantil 8h00- 8h30  
Fundamental 9h00

Pão francês com pasta de amendoim s/ açúcar  
Suco de goiaba (concentrado)  
Frutas (da estação)

Bolo integral de banana  
Chá de erva-doce  
Frutas (da estação)

Torrada com manteiga s/ sal  
Suco de morango (concentrado)  
Frutas (da estação)

Pão integral com mel de abelha  
Suco de melancia (natural)  
Frutas (da estação)

Biscoito de fubá  
Leite morno  
Frutas (da estação)

### LANCHE LIVRE PARA ENSINO FUNDAMENTAL

### ALMOÇO

Infantil 10h30- 11h00  
Fundamental 11h45

Molho bolonhesa  
Arroz parboilizado  
Feijão preto  
Polenta  
Alface crespa/Beterraba cozida

Frango ao molho  
Arroz integral  
Feijão vermelho  
Purê de batata cremoso  
Couve-flor/Cenoura ralada

Filé de tilápia grelhado  
Arroz parboilizado  
Feijão preto  
Caldo de peixe enriquecido com legumes variados  
Beterraba ralada/Repolho branco

Carne suína de panela  
Arroz integral  
Feijão preto  
Batata doce cozida  
Cenoura cozida/Acelga

Almôndega ao sugo (assada)  
Arroz parboilizado  
Feijão carioca  
Massa espaguete  
Tomate/Chuchu

### FRUTAS

Fundamental 11h45  
Infantil 13h00

Banana

Tangerina

Pera

Kiwi

Melancia

### LANCHE DA TARDE

Infantil 15h00 - 15h30  
Fundamental 15h30

Rosca (coruja)  
Suco de abacaxi (concentrado)  
Frutas (da estação)

Pão 7 grãos e castanha do Pará com maionese de abacate  
Suco de uva (concentrado)  
Frutas (da estação)

Pastel de carne (assado)  
Suco de laranja (concentrado)  
Frutas (da estação)

Bolo integral de cenoura com cobertura de chocolate meio amargo  
Chá de erva-cidreira  
Frutas (da estação)

### LANCHE LIVRE PARA EDUCAÇÃO INFANTIL E FUNDAMENTAL

### LANCHE DA TARDE INFANTIL

Infantil 17h

Pera

Maçã

Banana

Tangerina

### LANCHE LIVRE PARA EDUCAÇÃO INFANTIL E FUNDAMENTAL

## Educação Infantil e Fundamental - Junho 2022 - Semanas: 2 e 4

FRUTAS DA ÉPOCA - Junho: kiwi, laranja-lima, mexerica e tangerina. 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 (final). 4) Os molhos das carnes e o molho sugo 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...

**NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL PELA ELABORAÇÃO DO CARDÁPIO: DEBORA MELCHIORETTO CRN10 - 3304**