

Cardápio 2018

Infantil 1 e 2

SEMANA 1



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
LANCHE	Mix de frutas (Melancia, banana, mamão e tangerina)	Cubos de Manga Suco de Acerola Carioquinha com ovos mexidos cremosos	Pedaços de Mamão Suco de graviola Tapioquinha com queijo coalho	Gomos de Tangerina Suco de manga Bolo de frutas com aveia e linhaça	Tropical de frutas (Abacaxi, manga, banana e maçã)
ALMOÇO	Salada de repolho no vapor com cenoura e ovos Creme de galinha Arroz com couve flor Feijão com jerimum	Salada de alface com tomate e beterraba ralada Isclas bovinas aceboladas Feijão preto Arroz com brócolis	Salada de acelga com frutas Sobrecoxa assada Baião de dois ou Arroz branco Farofa de beterraba	Vagem, pepino, tomate e milho Assado de panela com cenoura Arroz com repolho Feijão verde Purê de chuchu	Chuchu, batata e cenoura com maionese de abacate Filé de frango grelhado Arroz com cenouras Feijão com batata doce
	Melão	Abacaxi	Pêra	Goiaba	Mamão
LANCHE	Cubos de Melancia Suco de goiaba Pão de batata recheado com requeijão	Pedaços de Abacaxi Suco de Maracujá Cookies integrais de limão	Festival de frutas (Melão, uva, banana e laranja)	Maçã em pedaços Suco de Abacaxi com hortelã Pãozinho de tapioca	Cubos de Goiaba Suco de Manga e Maracujá Pão caseiro de cenoura com pasta de queijo
JANTAR	Escondidinho de carne com purê couve-flor Arroz com cenoura e chuchu	Yakissoba de frango (Macarrão, frango, vegetais, molho de tomate e molho de soja)	Rocambole de carne com queijo e vegetais Arroz com cenouras	Canja de galinha com vegetais	Lasanha de carne com molho de vegetais
	Abacaxi	Uvas	Kiwi	Manga	Tangerina

SEMANA 2

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
LANCHE	Cubos de Melão Suco de goiaba Cuscuz com coco molhadinho	Pedaços de Mamão Suco de uva Pãozinho integral de inhame com patê de ricota	Frutas variadas (Manga, banana, melão e maçã)	Abacaxi em pedaços Suco de acerola e manga Biscoitos integrais com aveia e mel	Pedaços de Manga Suco de laranja e abacaxi Pãozinho de leite com requeijão ou becel
ALMOÇO	Alface americana com cenoura ralada e tomate Bife ao molho Arroz com repolho Feijão com macaxeira Purê de jerimum e batata	Repolho refogado com couve Cubos de frango com molho Arroz com brócolis Feijão preto com cenoura	Beterraba, chuchu e milho Estrogonofe de carne Arroz branco Feijão com batata doce	Alface, rúcula e manga Coxas de frango cozidas com vegetais Arroz com chuchu Feijão com espinafre Farofa de cuscuz	Souflê de vegetais Carne de sol á Nordestina Baião de dois ou Arroz branco
	Laranja	Manga	Abacaxi	Melancia	Tangerina
LANCHE	Seleção de frutas (Abacaxi, mamão, banana e goiaba)	Melão em pedaços Suco de cajá Mini pão de queijo	Goiaba em pedaços Suco de Abacaxi e maracuja Bolo de cenoura e beterraba	Cubos de Manga Suco de cajá Tapioquinha amanteigada	Mix de frutas (Melancia, manga, banana e uvas)
JANTAR	Isclas de frango empanadas ao forno Arroz molhadinho com cenoura e chuchu	Espaguete com almôngas ao molho de vegetais	Gratinado de frango com purê de batatas Arroz com brócolis	Risoto Maria Isabel com vegetais	Omelete com frango desfiado e queijo Arroz com ervilhas e cenoura
	Melão	Laranja	Mamão	Goiaba	Manga

SEMANA 3

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
LANCHE	Frutas diversas (Melão, mamão, tangerina e banana)	Pedaços de Manga Suco de abacaxi com Hortelã Queijo quente no pão integral	Gomos de Tangerina Suco de Graviola Muffim de frutas com aveia e chia	Cubos de Melancia Suco de caju Mini pão de queijo	Festival de frutas (Manga, maçã, banana e melancia)
ALMOÇO	Salada crua de repolho, tomate, cenoura temperada Vatapá Kids Arroz branco Feijão com maxixe	Alface, tomate e pepino Fritada de carne com ovos Arroz com chuchu Feijão preto com jerimum	Chuchu, batata e cenoura com maionese de ovos cozidos Frango gratinado Arroz com brócolis Feijão temperado	Vagem, couve flor e chuchu temperados Almôndegas de carne ao molho de vegetais Arroz com cenoura Feijão com couve flor Purê de jerimum	Alface, beterraba ralada e milho Sobrecoxas assadas Baião de dois ou arroz branco
	Manga	Ameixa	Melancia	Abacaxi	Mamão
LANCHE	Maçã em pedaços Suco de Manga Cuscuz com queijo	Mamão em pedaços Suco de acerola Biscoito integral de leite e granola	Tropical de frutas (Abacaxi, manga, banana e goiaba)	Uvas Suco de Goiaba e limão Carioquinha integral com requeijão ou becel	Melão em pedaços Suco de laranja, limão e cenoura Pãozinho de leite ninho com patê de frango
JANTAR	Yakissoba de carne com vegetais (Macarrão, carne, vegetais e molho de tomate e soja)	Lasanha de frango com vegetais	Escondidinho de carne de sol com purê de batatas e jerimum Arroz com ervilhas	Canja de galinha com molho de vegetais	Mini Hamburguer de carne com linhaça Batata palito de forno Arroz com cenouras
	Abacaxi	Melão	Mamão	Tangerina	Uva

SEMANA 4

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
LANCHE	Cubos de Goiaba Suco de caju Queijo quente no pão integral	Pedaços de Manga Suco de Acerola c/ morango Biscoitos integrais de cacau, aveia e mel	Seleção de frutas (manga, banana, melão e tangerina)	Pedaços de Melão Suco de Maracujá com couve e limão Pão integral de batata doce com pasta de queijo	Melancia em cubos Suco de graviola Cuscuz Amanteigado
ALMOÇO	Salada de alface e tomate Bife cacebolado Arroz com couve flor Feijão com inhame	Chuchu, cenoura e beterraba em palitos Frango em iscas acebolado Arroz com cenoura Feijão com batata doce	Alface americana com manga Espaguete com carne moída ao molho de vegetais	Souflê com repolho, chuchu e cenoura Bolinhas de peixe assadas no forno Arroz com brócolis Feijão com jerimum	Souflê de vegetais Carne de sol á Nordestina Baião de dois ou Arroz branco
	Abacaxi	Maçã	Goiaba	Melancia	Kiwi
LANCHE	Frutas variadas (Abacaxi, mamão, banana e goiaba)	Abacaxi em pedaços Suco de manga Mini pão de queijo	Tangerina em gomos Suco de Uva Pão de coco com requeijão	Manga em pedaços Suco de cajá Bolo de frutas com gergelim	Mix de frutas com (Melancia, manga, banana e uvas)
JANTAR	Coxinhas de frango assadas com farofa Arroz com brócolis e couve flor	Risoto Maria Isabel com vegetais	Creme de galinha com vegetais Arroz branco com cenoura e chuchu	Parmegiana de carne moída Arroz ovelhinha com cenoura	Farofinha de peito de frango e coração Arroz com brócolis
	Melão	Laranja	Uvas	Tangerina	Abacaxi

* Os doces nas sobremesas, serão servidos 1 vez por semana e para alunos a partir do infantil 4;

** Granola será servida apenas para crianças a partir do Infantil 4;

*** Alergias e intolerâncias alimentares serão respeitadas;