

CARDÁPIO SEMANAL DO ALMOÇO / JANTAR

Dia	Prato principal	Guarnição	Arroz	Feijão Mágico	Salada	Sobremesa
Seg	Carne moída com cheiro verde	Cebola assada	simples	Agrião		Doce
Ter	Peito de frango refogado/ Bife de peito de frango	Abobrinha refogada	simples	Espinafre	Alface, tomate / couve-flor, brócolis, cenoura, beterraba, folhas verde- escuras	Gelatina
Qua	Macarrão sem gluten à bolonhesa	-	-	-		Doce
Qui	Filezinho ao molho madeira / Carne de panela	Purê de batata e cenoura	simples	Simples		Gelatina
Sex	Strogonoff sem lactose	Batata palha	simples	Couve		Doce

*Cardápio sujeito a alterações durante o ano, de acordo com disponibilidade de insumos e condições climáticas.

**Toda a alimentação fornecida na escola é preparada diariamente por nossas Chefes e profissionais de Cozinha, utilizando sempre os melhores ingredientes frescos.



CARDÁPIO MENSAL DO LANCHE

Dia	Iguaria da manhã	Iguaria da tarde	Suco 1	Suco 2	Complemento
1	mini-pizza de sabores variados massa integral	pão de sal com presunto e requeijão	uva	abacaxi	cesta de frutas
2	quiche marguerita	pão de queijo	acerola	maracujá	iogurte
3	coxinha de abóbora e aveia	misto quente com pão de forma integral	morango	manga	cesta de frutas
4	misto quente com pão de forma integral	coxinha de abóbora e aveia	goiaba	caju	cesta de frutas
5	pão de queijo	quiche marguerita	manga	abacaxi	barrinha de cereais e banana
6	pão de sal com presunto e requeijão	mini-pizza de sabores variados massa integral	uva	caju	cesta de frutas
7	mini pão francês com muçarela e presunto	muffin saudável sabor pizza	caju	maracujá	iogurte
8	mini pastel integral de frango com alho poró	pão de milho com requeijão	morango	tangerina	cesta de frutas
9	polenguinho com biscoito água e sal	sanduíche natural	goiaba	uva	cesta de frutas
10	sanduíche natural	polenguinho com biscoito água e sal	uva	abacaxi	iogurte
11	pão de milho com requeijão	mini pastel integral de frango com alho poró	abacaxi	manga	cesta de frutas
12	mini pão francês com muçarela e presunto	muffin saudável sabor pizza	acerola	maracujá	iogurte
13	muffin saudável sabor pizza	mini pão francês com muçarela e presunto	morango	Caju	cesta de frutas
14	mini-pizza de sabores variados massa integral	pão de sal com presunto e requeijão	goiaba	uva	cesta de frutas
15	quiche marguerita	pão de queijo	manga	abacaxi	barrinha de cereais e maçã
16	coxinha de abóbora e aveia	misto quente com pão de forma integral	uva	manga	cesta de frutas
17	misto quente com pão de forma integral	coxinha de abóbora e aveia	acerola	uva	iogurte
18	pão de queijo	quiche marguerita	morango	acerola	cesta de frutas
19	pão de sal com presunto e requeijão	mini-pizza de sabores variados massa integral	goiaba	tangerina	cesta de frutas
20	mini pão francês com muçarela e presunto	muffin saudável sabor pizza	uva	abacaxi	iogurte
21	mini pastel integral de frango com alho poró	pão de milho com requeijão	abacaxi	manga	cesta de frutas
22	polenguinho com biscoito água e sal	sanduíche natural	acerola	maracujá	cesta de frutas
23	sanduíche natural	polenguinho com biscoito água e sal	morango	Caju	barrinha de cereais e banana
24	pão de milho com requeijão	mini pastel integral de frango com alho poró	goiaba	maracujá	cesta de frutas
25	muffin saudável sabor pizza	mini pão francês com muçarela e presunto	manga	abacaxi	iogurte
26	mini-pizza de sabores variados massa integral	pão de sal com presunto e requeijão	uva	Caju	cesta de frutas
27	quiche marguerita	pão de queijo	uva	tangerina	cesta de frutas
28	coxinha de abóbora e aveia	misto quente com pão de forma integral	morango	acerola	cesta de frutas
29	misto quente com pão de forma integral	coxinha de abóbora e aveia	goiaba	uva	barrinha de cereais e maçã
30	pão de queijo	quiche marguerita	uva	abacaxi	iogurte
31	pão de sal com presunto e requeijão	mini-pizza de sabores variados massa integral	abacaxi	manga	cesta de frutas

*Cardápio sujeito a alterações durante o ano, de acordo com disponibilidade de insumos e condições climáticas.

**Toda a alimentação fornecida na escola é preparada diariamente por nossas Chefes e profissionais de Cozinha, utilizando sempre os melhores ingredientes frescos.

CARDÁPIO DE PAPINHAS, SUCOS E FRUTAS - BERÇÁRIO

Dia	Suco	Dia	Suco	Dia	Prato principal	Fruta
1	água de coco	17	melão	Seg	batata, moranga, mandioca, agrião e frango	maçã
2	laranja	18	mamão	Ter	batata, baroa, inhame, beterraba e carne	banana
3	maçã	19	caju	Qua	batata, moranga, chuchu, espinafre e frango	pera
4	goiaba	20	laranja	Qui	batata, baroa, cenoura, brócolis e carne	mamão
5	laranja	21	pera	Sex	batata, moranga, abobrinha, couve e frango	uma das frutas acima
6	banana com mamão	22	água de coco			
7	manga	23	goiaba			
8	água de coco	24	laranja			
9	melão	25	banana com mamão			
10	mamão	26	pera com maçã			
11	pera com maçã	27	manga			
12	goiaba	28	laranja			
13	laranja	29	melão			
14	banana com mamão	30	mamão			
15	manga	31	laranja			

*Cardápio sujeito a alterações durante o ano, de acordo com disponibilidade de insumos e condições climáticas.

**Toda a alimentação fornecida na escola é preparada diariamente por nossas Chefes e profissionais de Cozinha, utilizando sempre os melhores ingredientes frescos.



ÚLTIMA ATUALIZAÇÃO: 09/02/2018