CARDÁPIO – LANCHE MANHÃ INFANTIL

DIA	LANCHE	SOBREMESA	BEBIDA
SEGUNDA-FEIRA, 01/04	Biscoito de polvilho e batata doce	Fruta	Água de coco
TERÇA-FEIRA, 02/04	Torrada integral com patê de atum	Fruta	Suco natural
QUARTA-FEIRA, 03/04	Biscoito caseiro de aveia com banana	Fruta	Chá frio/morno
QUINTA-FEIRA, 04/04	Milho cozido e ovo cozido	Fruta	Suco natural
SEXTA-FEIRA, 05/04	Pão de forma integral com patê de frango com cenoura relada	Fruta	Água flavorizada
SEGUNDA-FEIRA, 08/04	Pão de queijo	Fruta	Suco natural
TERÇA-FEIRA, 09/04	Bolo de aveia com cacau	Fruta	Água de coco
QUARTA-FEIRA, 10/04	Biscoito de gergelim com creme de ricota	Fruta	Chá frio/morno
QUINTA-FEIRA, 11/04	Pão de milho com manteiga	Fruta	Suco natural
SEXTA-FEIRA, 12/04	Pão de forma integral com muçarela, tomate e orégano ao forno	Fruta	Água flavorizada
SEGUNDA-FEIRA, 15/04	Biscoito de arroz com geleia sem açúcar	Fruta	Chá frio/morno
TERÇA-FEIRA, 16/04	Muffin de aveia com banana	Fruta	Suco natural
QUARTA-FEIRA, 17/04	Chipa de queijo	Fruta	Água de coco
QUINTA-FEIRA, 18/04	Milho cozido e ovo cozido	Fruta	Suco natural
SEXTA-FEIRA, 19/04	Pão de leite com patê de frango com cenoura relada	Fruta	Água flavorizada
SEGUNDA-FEIRA, 22/04	Biscoito de gergelim com cream cheese	Fruta	Chá frio/morno
TERÇA-FEIRA, 23/04	Pão de queijo	Fruta	Suco natural
QUARTA-FEIRA, 24/04	Bolo de Cenoura com aveia e passas	Fruta	Água de coco
QUINTA-FEIRA, 25/04	Bruschetta de queijo com tomate e orégano	Fruta	Suco natural
SEXTA-FEIRA, 26/04	Biscoito caseiro de aveia com banana	Fruta	Água flavorizada
SEGUNDA-FEIRA, 29/04	Biscoito de arroz com requeijão	Fruta	Chá frio/morno
TERÇA-FEIRA, 30/04	Pão francês com ovos mexidos	Fruta	Suco natural

*AS FRUTAS E OS SUCOS SÃO OFERECIDOS DE ACORDO COM A SAFRA DO MÊS.

Obs.: Todas as receitas preparadas com aveia não contêm farinha de trigo.

Julliana Bonato - CRN 9118

CARDÁPIO – ALMOÇO

DIA	ALMOÇO	VEGETARIANO	SALADA	SOBREMESA	BEBIDA
SEGUNDA-FEIRA, 01/04	Arroz feijão, ovos mexidos e verdura refogada	Segunda sem carne	Tomate	Fruta	Água
TERÇA-FEIRA, 02/04	Arroz, feijão, ensopadinho de carne com abóbora	Nuggets de legumes com ervilha	Alface	Fruta	Água
QUARTA-FEIRA, 03/04	Arroz, feijão, lombo assado com batata	Shitake na manteiga	Acelga	Fruta	Água
QUINTA-FEIRA, 04/04	Macarrão ao sugo, frango assado com alecrim e verdura refogado	Macarrão com bolonhesa de lentilha	Mix de folhas	Fruta	Água
SEXTA-FEIRA, 05/04	Arroz, feijão, filé de peixe assado e purê de mandioquinha	Proteína de soja refogada	Escarola	Fruta	Água
SEGUNDA-FEIRA, 08/04	Arroz, feijão, escondidinho de legumes com ervilha	Segunda sem carne	Beterraba	Fruta	Água
TERÇA-FEIRA, 09/04	Arroz, feijão, bifinho grelhado e chuchu refogado	Bolinho de grão de bico	Agrião	Fruta	Água
QUARTA-FEIRA, 10/04	Arroz, feijão, iscas de frango refogada e farofinha de banana	Shimeji na manteiga	Cenoura	Fruta	Água
QUINTA-FEIRA, 11/04	Macarrão ao sugo, mini almôndegas e verdura refogada	Macarrão com legumes e ervilha	Mix de folhas	Fruta	Água
SEXTA-FEIRA, 12/04	Arroz, feijão, filé de peixe grelhado e couve refogada	Hambúrguer de lentilha	Escarola	Fruta	Água
SEGUNDA-FEIRA, 15/04	Arroz feijão, omelete de queijo ao forno e verdura refogada	Segunda sem carne	Alface	Fruta	Água
TERÇA-FEIRA, 16/04	Arroz, feijão, rolê de carne e verdura refogada	Proteína de soja refogada	Tomate	Fruta	Água
QUARTA-FEIRA, 17/04	Arroz, feijão, estrogonofe de carne e batata palito assada	Estrogonofe de grão de bico	Escarola	Fruta	Água
QUINTA-FEIRA, 18/04	Macarrão ao sugo, sobrecoxa assada e verdura refogada	Macarrão com bolonhesa de lentilha	Mix de folhas	Fruta	Água
SEXTA-FEIRA, 19/04	Arroz, feijão, filé de peixe refogado com tomate, cebola e salsa	Hambúrguer de lentilha	Agrião	Fruta	Água
SEGUNDA-FEIRA, 22/04	Arroz, feijão, panqueca de queijo com espinafre e cenoura sautê	Segunda sem carne	Escarola	Fruta	Água
TERÇA-FEIRA, 23/04	Arroz feijão, carne moída refogada com brócolis	Proteína de soja refogada	Alface	Fruta	Água
QUARTA-FEIRA, 24/04	Arroz, feijão, iscas de peixe grelhado e beterraba cozida	Bolinho de feijão	Acelga	Fruta	Água
QUINTA-FEIRA, 25/04	Macarrão à bolonhesa, ovo cozido e verdura refogada	Macarrão ao sugo com grão de bico	Mix de folhas	Fruta	Água
SEXTA-FEIRA, 26/04	Arroz, feijão, picadinho de frango com legumes sortidos	Legumes sortidos com ervilha	Agrião	Fruta	Água
SEGUNDA-FEIRA, 29/04	Arroz, feijão, ovos mexidos com cenoura ralada e verdura refogada	Segunda sem carne	Tomate	Fruta	Água
TERÇA-FEIRA, 30/04	Arroz, feijão, linguicinha de frango grelhada e batata corada	Hambúrguer de lentilha	Cenoura	Fruta	Água

*AS FRUTAS E OS SUCOS SÃO OFERECIDOS DE ACORDO COM A SAFRA DO MÊS.

Obs.: Todas as receitas preparadas com aveia não contêm farinha de trigo.

Julliana Bonato - CRN 9118

CARDÁPIO - LANCHE TARDE

DIA	LANCHE	SOBREMESA	BEBIDA
SEGUNDA-FEIRA, 01/04	Pão de queijo	Fruta	Suco natural
TERÇA-FEIRA, 02/04	Bruschetta de queijo com tomate e azeite	Fruta	Água flavorizada
QUARTA-FEIRA, 03/04	Pão francês com omeletinho	Fruta	Água de coco
QUINTA-FEIRA, 04/04	Torrada integral com geleia sem açúcar	Fruta	Água flavorizada
SEXTA-FEIRA, 05/04	Dadinho de tapioca	Fruta	Suco natural
SEGUNDA-FEIRA, 08/04	Batata doce e ovo cozido	Fruta	Chá frio/morno
TERÇA-FEIRA, 09/04	Biscoito de arroz com requeijão	Fruta	Suco natural
QUARTA-FEIRA, 10/04	Pão de forma integral com patê de frango com cenoura relada	Fruta	Água flavorizada
QUINTA-FEIRA, 11/04	Muffin de aveia com queijo, tomate e manjericão	Fruta	Suco natural
SEXTA-FEIRA, 12/04	Milho cozido e ovo cozido	Fruta	Água de coco
SEGUNDA-FEIRA, 15/04	Pão de queijo	Fruta	Chá frio/morno
TERÇA-FEIRA, 16/04	Pão de forma integral com muçarela, tomate e orégano ao forno	Fruta	Suco natural
QUARTA-FEIRA, 17/04	Bolo de aveia com maçã e passas	Fruta	Água de coco
QUINTA-FEIRA, 18/04	Biscoito de gergelim com creme de ricota	Fruta	Água flavorizada
SEXTA-FEIRA, 19/04	Biscoito caseiro de aveia com banana	Fruta	Suco natural
SEGUNDA-FEIRA, 22/04	Batata doce e ovo cozido	Fruta	Suco natural
TERÇA-FEIRA, 23/04	Biscoito de arroz com geleia sem açúcar	Fruta	Chá frio/morno
QUARTA-FEIRA, 24/04	Pão de milho com manteiga	Fruta	Água flavorizada
QUINTA-FEIRA, 25/04	Muffin de aveia com queijo, tomate e manjericão	Fruta	Suco natural
SEXTA-FEIRA, 26/04	Torrada integral com patê de frango	Fruta	Água de coco
SEGUNDA-FEIRA, 29/04	Biscoito de polvilho e batata doce	Fruta	Suco natural
TERÇA-FEIRA, 30/04	Biscoito caseiro de aveia com banana	Fruta	Água de coco

*AS FRUTAS E OS SUCOS SÃO OFERECIDOS DE ACORDO COM A SAFRA DO MÊS.

Obs.: Todas as receitas preparadas com aveia não contêm farinha de trigo.

Julliana Bonato - CRN 9118

CARDÁPIO – JANTAR

DIA	JANTAR	VEGETARIANO	SALADA	SOBREMESA	BEBIDA
SEGUNDA-FEIRA, 01/04	Arroz feijão, kibe de abóbora e verdura refogada	Segunda sem carne	Tomate	Fruta	Água
TERÇA-FEIRA, 02/04	Macarrão à bolonhesa, ovo cozido e verdura refogada	Macarrão com bolonhesa de lentilha	Mix de folhas	Fruta	Água
QUARTA-FEIRA, 03/04	Arroz, feijão, filé de peixe em cubos refogado com tomate e cebola	Nuggets de legumes com ervilha	Acelga	Fruta	Água
QUINTA-FEIRA, 04/04	Arroz e feijão, carne moída refogada com chuchu	Proteína de soja refogada	Rúcula	Fruta	Água
SEXTA-FEIRA, 05/04	Arroz, feijão, escondidinho de frango e verdura refogada	Bolinho de grão de bico	Beterraba	Fruta	Água
SEGUNDA-FEIRA, 08/04	Arroz, feijão, omelete de queijo com tomate e verdura refogada	Segunda sem carne	Beterraba	Fruta	Água
TERÇA-FEIRA, 09/04	Macarrão ao sugo, sobrecoxa assada e verdura refogada	Macarrão com legumes e ervilha	Mix de folhas	Fruta	Água
QUARTA-FEIRA, 10/04	Arroz, feijão, filé de peixe grelhado e couve flor gratinada	Bolinho de grão de bico	Alface	Fruta	Água
QUINTA-FEIRA, 11/04	Arroz, feijão, linguicinha de frango grelhada e batata corada	Shimeji na manteiga	Agrião	Fruta	Água
SEXTA-FEIRA, 12/04	Arroz, feijão, ovos mexidos com cenoura e verdura refogada	Hambúrguer de lentilha	Tomate	Fruta	Água
SEGUNDA-FEIRA, 15/04	Arroz, feijão, legumes gratinado com ervilha e verdura refogada	Segunda sem carne	Cenoura	Fruta	Água
TERÇA-FEIRA, 16/04	Mcarrão à bolonhesa, ovo cozido e verdura refogada	Macarrão com bolonhesa de lentilha	Mix de folhas	Fruta	Água
QUARTA-FEIRA, 17/04	Arroz, feijão, filé de peixe assado e purê de mandioquinha	Proteína de soja refogada	Escarola	Fruta	Água
QUINTA-FEIRA, 18/04	Arroz, feijão, iscas de carne refogada com brócolis	Gratinado de brócolis com ervilha	Alface	Fruta	Água
SEXTA-FEIRA, 19/04	Arroz, feijão, lombo assado e farofinha de banana	Bolinho de grão de bico	Agrião	Fruta	Água
SEGUNDA-FEIRA, 22/04	Arroz, feijão, ovos mexidos e batatinha assada	Segunda sem carne	Escarola	Fruta	Água
TERÇA-FEIRA, 23/04	Macarrão ao sugo, almôndegas e verdura refogada	Macarrão ao sugo com grão de bico	Mix de folhas	Fruta	Água
QUARTA-FEIRA, 24/04	Arroz, feijão, iscas de peixe refogado e purê de abóbora	Bolinho de feijão	Acelga	Fruta	Água
QUINTA-FEIRA, 25/04	Arroz, feijão, filé de frango grelhado e abobrinha assada com azeite	Shitake na manteiga	Alface	Fruta	Água
SEXTA-FEIRA, 26/04	Arroz, feijão, rolê de frango e creme de espinafre	Hambúrguer de lentilha	Beterraba	Fruta	Água
SEGUNDA-FEIRA, 29/04	Arroz, feijão, hambúrguer de lentilha e verdura refogada	Segunda sem carne	Cenoura	Fruta	Água
TERÇA-FEIRA, 30/04	Macarrão à bolonhesa, ovo cozido e verdura refogada	Macarrão com bolonhesa de lentilha	Mix de folhas	Fruta	Água

*AS FRUTAS E OS SUCOS SÃO OFERECIDOS DE ACORDO COM A SAFRA DO MÊS.

Obs.: Todas as receitas preparadas com aveia não contêm farinha de trigo.

Julliana Bonato - CRN 9118