CARDÁPIO INFANTIL E FUNDAMENTAL
JANEIRO – 2022

ALMOÇO	SEGUNDA – (10)	TERÇA – (11)	QUARTA – (12)	QUINTA – (13)	SEXTA – (14)
Prato principal	Kafta assada recheada com queijo	Frango cozido	Feijoada light	Macarrão ao sugo com frango assado	Vaca atolada (carne com mandioca)
Acompanhamento	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz	Arroz e feijão	Arroz e feijão
Guarnição	Couve flor com milho	Polenta cremosa	Couve refogada	Chuchu sautee	Farofa de legumes
Salada	Acelga	Repolho e tomate	Vinagrete	Alface e tomate	Pepino
Sobremesa	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
JANTAR	Sopa	Sopa	Sopa	Sopa	Sopa

ALMOÇO	SEGUNDA – (17)	TERÇA – (18)	QUARTA – (19)	QUINTA – (20)	SEXTA – (21)
Prato principal	Frango assado	Lasanha a bolonhesa	Iscas de frango	Bife acebolado	Escondidinho de frango
Acompanhamento	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão
Guarnição	Cenoura cozida	Brócolis alho e óleo	Chuchu refogado	Beterraba cozida	Couve flor
Salada	Rúcula e pepino	Mix de folhas	Repolho roxo	Alface e tomate	Acelga e pepino
Sobremesa	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Salada de Frutas
JANTAR	Sopa	Sopa	Sopa	Sopa	Sopa

* As sopas do jantar serão variadas diariamente e compostas por um tipo de carboidrato (arroz, batata, mandioca, batata doce etc.), legumes e verduras variadas, seguindo a safra e carne ou frango.

Cardápio elaborado pelas nutricionistas Camila Marion CRN3: 32877 e Caroline Morioka CRN3: 32897
C.M. Nutrição – Consultoria Nutricional

ALMOÇO	SEGUNDA – (24)	TERÇA – (25)	QUARTA – (26)	QUINTA – (27)	SEXTA – (28)
Prato principal	Carne moída a jardineira	Frango desfiado	Macarrão a bolonhesa	Frango ao molho com mandioquinha	Carne de panela com batata e cenoura
Acompanhamento	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Feijão	Arroz e feijão
Guarnição	-----	Purê de abóbora	Seleta de legumes	Couve refogada	------
Salada	Agrião	Alface	Acelga e pepino	Tomate	Escarola
Sobremesa	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Gelatina
JANTAR	Sopa	Sopa	Sopa	Sopa	Sopa

ALMOÇO	SEGUNDA – (31)	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Prato principal	Carne desfiada com legumes				
Acompanhamento	Arroz e feijão preto				
Guarnição	------				
Salada	Alface e tomate				
Sobremesa	Frutas				
JANTAR	Sopa				

* As sopas do jantar serão variadas diariamente e compostas por um tipo de carboidrato (arroz, batata, mandioca, batata doce etc.), legumes e verduras variadas, seguindo a safra e carne ou frango.

* Os cardápios podem sofrer alterações.

Cardápio elaborado pelas nutricionistas Camila Marion CRN3: 32877 e Caroline Morioka CRN3: 32897
C.M. Nutrição – Consultoria Nutricional