CARDÁPIO INFANTIL E FUNDAMENTAL
AGOSTO – 2022

ALMOÇO	SEGUNDA – (01)	TERÇA – (02)	QUARTA – (03)	QUINTA – (04)	SEXTA – (05)
Prato principal	Ovo cozido	Iscas de frango grelhado	Carne moída refogada	Frango cozido	Macarrão a bolonhesa
Acompanhamento	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão
Guarnição	Beterraba cozida	Chuchu refogado	Abobrinha sautee	Batata assada com ervas	Brócolis alho e óleo
Salada	Rúcula e tomate	Repolho roxo	Alface e pepino	Agrião e cenoura ralada	Mix de folhas
Sobremesa	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Salada de Frutas
JANTAR	Sopa	Sopa	Sopa	Sopa	Sopa

ALMOÇO	SEGUNDA – (08)	TERÇA – (09)	QUARTA – (10)	QUINTA – (11)	SEXTA – (12)
Prato principal	Carne moída a jardineira	Frango desfiado	Feijoada light	Macarrão ao sugo com frango assado	Carne de panela
Acompanhamento	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz	Arroz e feijão	Arroz e feijão
Guarnição	-----	Creme de milho	Couve refogada	Chuchu sautee	Couve refogada
Salada	Agrião	Alface	Vinagrete	Alface e tomate	Vinagrete
Sobremesa	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	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 – (15)	TERÇA – (16)	QUARTA – (17)	QUINTA – (18)	SEXTA – (19)
Prato principal	Carne desfiada com legumes	Estrogonofe de frango	Carne moída refogada com batata	Ovo cozido	Macarrão a bolonhesa
Acompanhamento	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão
Guarnição	------	Batata palha	-----	Couve refogada	Couve flor refogada
Salada	Alface e tomate	Agrião e cenoura ralada	Mix de folhas	Beterraba cozida	Tomate
Sobremesa	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
JANTAR	Sopa	Sopa	Sopa	Sopa	Sopa

ALMOÇO	SEGUNDA – (22)	TERÇA – (23)	QUARTA – (24)	QUINTA – (25)	SEXTA – (26)
Prato principal	Omelete de forno com legumes	Escondidinho de carne moída	Frango cozido	Macarrão a bolonhesa	Bife grelhado
Acompanhamento	Arroz e feijão	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão
Guarnição	Abobrinha refogada	Chuchu refogado	Polenta cremosa	Seleta de legumes	Purê de batata
Salada	Agrião	Alface e tomate	Repolho e tomate	Acelga e pepino	Pepino
Sobremesa	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
JANTAR	Sopa	Sopa	Sopa	Sopa	Sopa

ALMOÇO	SEGUNDA – (29)	TERÇA – (30)	QUARTA – (31)	QUINTA	SEXTA
Prato principal	Ovo cozido	Iscas de frango grelhado	Carne moída refogada		
Acompanhamento	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão		
Guarnição	Beterraba cozida	Chuchu refogado	Abobrinha sautee		
Salada	Rúcula e tomate	Repolho roxo	Alface e pepino		
Sobremesa	Frutas	Frutas	Frutas		
JANTAR	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.

* Os cardápios podem sofrer alterações.

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