



CARDÁPIO B-1 – Almoço e Jantar

	1ª SEMANA	2ª SEMANA	3ª SEMANA	4ª SEMANA
2ª FEIRA	SUCO: UVA CARNE MANDIOQUINHA CHUCHU BRÓCOLIS	SUCO: MELANCIA FRANGO MANDIOCA CENOURA VAGEM	SUCO: UVA CARNE BATATA ABÓBORA CHUCHU	SUCO: MELANCIA FRANGO CALDO DE FEIJÃO ARROZ MANDIOQUINHA VAGEM/ CENOURA
3ª FEIRA	SUCO: LARANJA FRANGO BATATA ABÓBORA ESPINAFRE	SUCO: MELÃO CARNE CALDO DE FEIJÃO ABOBRINHA BATATA COUVE	SUCO: LARANJA FRANGO CARÁ CENOURA BRÓCOLIS	SUCO: GOIABA CARNE CENOURA BATATA CHUCHU ABÓBORA
4ª FEIRA	SUCO: MAÇÃ CARNE CENOURA CARA ABOBRINHA ACELGA	SUCO: MANGA FRANGO ABÓBORA COUVE-FLOR MANDIOCA ESPINAFRE	SUCO: PERA CARNE MANDIOCA ACELGA ABÓBORA	SUCO: MAÇÃ FRANGO BATATA DOCE ERVILHA BETERRABA
5ª FEIRA	SUCO: MELÃO FRANGO INHAME ERVILHA CENOURA	SUCO: LARANJA / CENOURA CARNE BATATA DOCE BRÓCOLIS ABÓBRINHA (ITALIANA)	SUCO: MELÃO FRANGO MANDIOQUINHA ABÓBORA ESPINAFRE ABÓBRINHA	SUCO: LARANJA/ CENOURA/ BETERRABA CARNE INHAME CENOURA ABÓBRINHA (BRASILEIRA)
6ª FEIRA	SUCO: GOIABA CARNE BATATA CENOURA ESCAROLA MANDIOQUINHA	SUCO: PERA FRANGO MANDIOQUINHA BETERRABA REPOLHO	SUCO: MANGA CARNE CENOURA ACELGA ABÓBRINHA (ITALIANA)	SUCO: MAMÃO OU MORANGO OU MEXERICA – FRUTA DA ÉPOCA FRANGO BATATA ABÓBORA CHUCHU

- ✓ Alimentação recomendada para crianças até 12 meses. A introdução de novos alimentos e/ou sua modificação poderá ser feita de acordo com orientação dos pais, pediatra ou nutricionista.
- ✓ A refeição terá os seguintes complementos: arroz ou macarrão (sopa).
- ✓ Conforme orientação para os bebês menores, será oferecido suco de laranja lima.
- ✓ Os pais deverão enviar farináceos, caso a criança adicione à mamadeira.
- ✓ Após as refeições (almoço e jantar) será oferecida, frutas como sobremesa e sucos naturais e água.

Nutricionista: Dra. Mary Santos – CRN3 – 3.525



CARDÁPIO DE LANCHE B-2

	1ª SEMANA	2ª SEMANA	3ª SEMANA	4ª SEMANA
2ª FEIRA	PÃO FRANCÊS COM QUEIJO SUCO DE UVA	PÃO DE LEITE COM REQUEIJÃO SUCO DE MELANCIA	BOLACHA MARIA COM MARGARINA SUCO DE UVA	PÃO FRANCÊS COM MARGARINA SUCO DE MELANCIA
3ª FEIRA	BOLACHA CREAM CRACKER COM MARGARINA SUCO DE LARANJA	PÃO DE QUEIJO SUCO DE MELÃO	PÃO DE MANDIOQUINHA COM REQUEIJÃO SUCO DE LARANJA	PÃO DE FORMA COM QUEIJO SUCO DE GOIABA
4ª FEIRA	BOLO DE BANANA SUCO DE MAÇÃ	BOLO DE LARANJA SUCO DE MANGA	BOLO DE FUBÁ SUCO DE PERA	BOLO DE CENOURA SEM COBERTURA SUCO DE MAÇÃ
5ª FEIRA	BOLACHA MAISENA SUCO DE MELÃO	PÃO DE MILHO COM MARGARINA SUCO DE LARANJA/CENOURA	BISCOITO DE POLVILHO SALGADO SUCO DE MELÃO	PÃO DE QUEIJO SUCO DE LARANJA/ CENOURA/ BETERRABA
6ª FEIRA	LANCHEIRA SAUDÁVEL	LANCHEIRA SAUDÁVEL	LANCHEIRA SAUDÁVEL	LANCHEIRA SAUDÁVEL

✓ Para o grupo de B-2, eventualmente será servido chá

CARDÁPIO DE REFEIÇÃO (ALMOÇO / JANTAR) B-2

	1ª SEMANA	2ª SEMANA	3ª SEMANA	4ª SEMANA
2ª FEIRA	ARROZ/FEIJÃO HAMBURGUER DE CARNE CASEIRO ASSADO SALADA VAGEM E TOMATE	ARROZ/FEIJÃO ESCONDIDINHO DE CARNE SALADA DE CENOURA RALADA	ARROZ/FEIJÃO OU LENTILHA PICADINHO COM CENOURA E MANDIOQUINHA SALADA COUVE- FLOR	ARROZ/FEIJÃO ROCAMBOLE DE CARNE / PURÊ DE MANDIOQUINHA E BATATA SALADA DE TOMATE
3ª FEIRA	ARROZ/FEIJÃO FRANGO ASSADO CREME DE MILHO SALADA DE ALFACE COM PEPINO	ARROZ/FEIJÃO FRANGO COM ERVILHA BATATA DOCE SALADA DE ALFACE	ARROZ/FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUMES E QUEIJO SALADA VERDE E TOMATE	ARROZ/FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM REQUEIJÃO E MILHO SALADA DE ACELGA
4ª FEIRA	ARROZ/FEIJÃO CARNE MOÍDA COM ABÓBORA E VAGEM SALADA VERDE	ARROZ/FEIJÃO BIFE DE PANELA MANDIOCA SALADA ACELGA	ARROZ/FEIJÃO CARNE MOÍDA AO MOLHO COM POLENTA CREMOSA SALADA TOMATE E CHUCHU	ARROZ/FEIJÃO CARNE MOÍDA COM ABÓBRINHA COZIDA SALADA DE TOMATE
5ª FEIRA	POLENTA AO SUGO FRANGO ENSOPADO COM BATATA E ERVILHA SALADA DE TOMATE	MACARRÃO A BOLONHESA SALADA DE VAGEM E CENOURA	MACARRÃO AO SUGO TIRINHAS DE FRANGO ASSADO COM LEGUMES SALADA VERDE	MACARRÃO COM MOLHO ALMONDEGAS E SALADA VERDE
6ª FEIRA	ARROZ/FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM CHUCHU E CENOURA SALADA DE BRÓCOLIS	ARROZ/FEIJÃO PEIXE COZIDO (CAÇÃO) COM TOMATE E BATATAS SALADA VERDE	ARROZ/FEIJÃO CARNE LOUCA COM BRÓCOLIS SALADA DE BETERRABA	ARROZ/FEIJÃO PEIXE ASSADO COM BATATA, OVOS SALADA

✓ Todas as refeições serão acompanhadas de suco e sobremesa (frutas naturais).

Nutricionista: Dra Mary Santos – CRN3 - 3.525



ATENÇÃO:

Conforme procedimento da escola, realizamos todas as sextas-feiras a "LANCHEIRA SAUDÁVEL", onde incentivamos o consumo de frutas e alimentos saudáveis.

Pedimos que todos os alunos (as) tragam em suas lancheiras, um potinho com o nome e uma fruta, já preparada para o consumo.

Sempre será oferecido a sua fruta primeiro e depois todos poderão comer o que normalmente é enviado.

Aproveitamos para informar que sempre incentivamos a alimentação saudável e pedimos que se possível não seja enviado salgadinhos e refrigerantes.

Este procedimento será realizado durante todo o ano e para atingir o sucesso esperado é necessária a colaboração de todos.

Sugestão de lanches saudáveis:

- ☺ Biscoito cream cracker;
- ☺ Bolacha de maisena;
- ☺ Tortas salgadas caseiras, sem recheio de embutidos;
- ☺ Pães (francês, leite, forma integral) com queijo prato, muçarela, queijo minas ou requeijão;
- ☺ Pão de queijo, pão de batata ou pão de mandioquinha;
- ☺ Sucos naturais de frutas, água de coco, leite fermentado, iogurte ou leite de soja.

**PARA QUE ESSE TRABALHO SEJA COMPLETO,
CONTAMOS SEMPRE COM A COLABORAÇÃO DE
TODOS!!!!**