



Cardápio – Educação Infantil e Ensino Fundamental - 2022



Primeira Semana

Nutricionista: Adriana Silva Lopes – CRNI: 4084

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Almoço	Arroz branco Feijão carioca Salada alface crespa, tomate e pepino picadinhos Vagem e abóbora cozidos Coxa/sobrecoxa de frango ao molho	Arroz integral - Incentivo Feijão preto Salada colorida Batata e beterraba palito cozidos Isca de carne na chapa	Arroz branco Feijão carioca Salada alface roxa e repolho Abobrinha refogada Carne ensopada	Arroz branco Feijão carioca Salada mix de acelga, rúcula, tomate Macarronada Cenoura e vagem refogadas Frango ensopado	Arroz branco Feijão carioca Salada espinafre, alface e tomate Batata palito assada Frango empanado
Sobremesa	Fruta da estação	Gelatina	Salada de frutas	Fruta da estação	Gelatina / Fruta
Jantar	Arroz branco Feijão carioca Salada alface roxa, agrião e tomate picadinho Brócolis e cenoura cozidos Carne de panela com chuchu picadinho	Arroz branco Feijão carioca Salada de alface, rúcula e tomate Chuchu e abobrinha refogados Frango grelhado	Arroz branco Feijão carioca Salada de tomate e cenoura ralada Farofa de ovo Abóbora cozida Filé de frango na chapa	Arroz integral Feijão preto Salada alface, tomate e cebolinha Bifinho em tiras Brócolis cozido	Sopa: Carne, macarrão, cenoura, chuchu e batata Opção: Arroz branco Feijão carioca Alface e tomate Carne moída refogada

Segunda Semana

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Almoço	Arroz branco Feijão carioca Salada alface, agrião e tomate picadinho Brócolis cozido Carne de panela com abobrinha	Arroz integral - Incentivo Feijão carioca Salada repolho e beterraba ralada Purê de batatas Filé de peixe na chapa	Arroz branco Feijão carioca Salada alface roxa e tomate Farofa de cenoura e cebola Abóbora cozida Frango empanado	Arroz branco Feijão preto Salada repolho, tomate e cebolinha Cenoura e vagem no azeite Carne ensopada	Arroz branco Feijão carioca Salada de alface, espinafre e tomate Chuchu e abobrinha refogados Coxa/sobrecoxa de frango na chapa
Sobremesa	Fruta da estação	Gelatina / Fruta	Salada de frutas	Fruta da estação	Gelatina / Fruta
Jantar	Arroz branco Feijão carioca Salada acelga, tomate e pepino picadinhos Inhame e abóbora cozidos Coxa/sobrecoxa de frango ao molho	Arroz branco Feijão preto Salada colorida Vagem e cenoura cozidos Carne moída refogada	Sopa: Carne, macarrão, cenoura, chuchu e batata Opção: Arroz branco Feijão carioca Alface e tomate Carne moída	Arroz branco Feijão carioca Salada mix de acelga, rúcula e tomate Macarronada Abobrinha refogada Peito de frango grelhado	Arroz branco Feijão carioca Salada pepino, alface e tomate Batata palito assada Vagem refogada Carne moída



Terceira Semana



Nutricionista: Adriana Silva Lopes – CRN1: 4084

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Almoço	Arroz branco Feijão Preto Salada acelga e tomate Farofa de ovos Quibebe de abóbora Coxa/sobrecoxa desossada na chapa	Arroz integral - Incentivo Feijão carioca Salada repolho e tomate Macarronada Beterraba cozida Carne picadinha na chapa	Arroz branco Feijão carioca Salada espinafre, tomate, acelga e cebolinha Vagem e cenoura refogados Carne moída refogada	Arroz branco Feijão carioca Salada alface, espinafre, tomate e pepino Batata doce e abóbora cozidas Frango ensopado	Arroz branco Feijão carioca Salada acelga, tomate e rúcula Batata palito assada com azeite Bifinho na chapa
Sobremesa	Fruta da estação	Gelatina / Fruta	Salada de frutas	Fruta da estação	Gelatina / Fruta
Jantar	Arroz branco Feijão carioca Salada alface, agrião e tomate Brócolis e cenoura cozidos Carne de panela	Sopa: Frango, macarrão, cenoura, chuchu e batata Opção: Arroz branco Feijão carioca Alface e tomate Filé de frango grelhado	Arroz branco Feijão carioca Salada alface roxa, tomate e pepino Farofa de cebola Abobrinha cozida Frango em tiras	Arroz branco Feijão carioca Salada repolho e beterraba ralada Milho refogado Carne assada	Arroz branco Feijão preto Salada mix de alface, espinafre e tomate Chuchu e abobrinha refogados Peito de frango grelhado

Quarta Semana

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Almoço	Arroz branco Feijão carioca Salada acelga e tomate Milho e vagem cozidos Coxa/sobrecoxa desossada cozida	Arroz integral - Incentivo Feijão carioca Salada alface, pepino e tomate Purê de batatas Beterraba cozida Filé de peixe	Arroz branco Feijão carioca Salada cenoura ralada e tomate Brócolis e couve-flor cozidos Frango empanado	Arroz branco Feijão carioca Salada colorida Abobrinha e chuchu refogados Carne assada	Arroz branco Feijão preto Salada pepino, alface e tomate Batata palito assada Carne moída refogada
Sobremesa	Fruta da estação	Gelatina / Fruta	Salada de frutas	Fruta da estação	Gelatina / Fruta
Jantar	Arroz branco Feijão carioca Salada repolho, tomate e cenoura ralada Farofa de ovos Quibebe de abóbora Carne assada picadinha	Arroz branco Feijão preto Salada alface, espinafre e tomate Macarronada Abobrinha refogada Picadinho de frango	Arroz branco Feijão carioca Salada repolho, tomate e acelga Vagem e cenoura refogadas Bifinho de carne na chapa	Arroz branco Feijão carioca Salada alface, espinafre, tomate e pepino Abóbora cozida Coxa/sobrecoxa assada	Sopa: Frango, macarrão, cenoura, chuchu e batata Opção: Arroz branco Feijão carioca Alface e tomate Filé de frango grelhado

Qualquer alteração será avisada previamente. A carne/proteína e a sobremesa poderão ser substituídas. Nesse caso os pais deverão informar à cantina previamente.