

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL – FEVEREIRO 2022

2º. SEMANA	Refeição	Horário	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
			07/FEV	08/FEV	09/FEV	10/FEV	11/FEV
	Lanche da manhã	10:00hs	*Creme de pudim com aveia *Biscoitos diversos *Fruta (banana)	*Risoto com carne de frango *Salada (repolho branco, roxo e brócolis) *Fruta (maçã)	* Mini pizza, chá ou suco *Fruta (mamão)	*Arroz, feijão, carne moída com legumes, (alface e acelga) *Fruta (laranja)	*Pão com carne moída de frango *Suco de limão
	Almoço	11:45hs	*Arroz integral *Feijão preto *Linguicinha assada *Farofa (mandioca+biju) de cenoura *Saladas	*Polenta cremosa *Costelinha suína assada *Farofa (mandioca+biju) de couve *Saladas	*Arroz colorido *Feijão carioca *Bife acebolado *Batata doce refogada *Saladas	*Macarrão furado grosso com molho de tomate e calabresa *Frango (coxa e sobrecoxa) assado *Saladas	
	Lanche tarde	15:15hs	*Creme de pudim com aveia *Biscoitos diversos *Fruta (banana)	*Risoto com carne de frango *Salada (repolho branco, roxo e brócolis) *Fruta (maçã)	* Mini pizza, chá ou suco *Fruta (mamão)	*Arroz, feijão, carne moída com legumes, (alface e acelga) *Fruta (laranja)	*Pão com carne moída de frango *Suco de limão

OBSERVAÇÕES: 1) Os cardápios poderão ser modificados em situações de urgência e dificuldade no recebimento de gêneros alimentares, por orientação e autorização da nutricionista. 2) Devem ser servidas no mínimo DOIS tipos de saladas no dia, preferencialmente uma cozida e uma crua/folhosas. 3) Deve ser comunicado a nutricionista urgentemente sobre a falta de qualquer item que afete a execução do cardápio.

Nutricionista: Thaís Mariani Bee
CRN 10 4103

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL – FEVEREIRO 2022

3º. SEMANA	Refeição	Horário	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
			14/FEV	15/FEV	16/FEV	17/FEV	18/FEV
	Lanche da manhã	10:00hs	*Bebida láctea + sucrilhos + granola *Fruta (banana)	*Macarrão (penne) com molho de carne moída bovina *Salada (alface) *Fruta (mamão)	* Arroz, feijão, omelete com legumes e queijo * Salada (beterraba e cenoura) *Fruta (abacaxi)	*Polenta com molho de frango (sassami) * Salada (repolho + acelga) * Fruta (maçã)	*Cuca com farofa *Suco de maracujá
	Almoço	11:45hs	*Arroz integral *Feijão preto *Estrogonofe de carne bovina (bife em tiras) *Farofa (mandioca+biju) de cenoura *Saladas	*Arroz colorido *Feijão vermelho + branco *Tortéi pastelzinho com molho de tomate e frango moído em molho *Saladas	* Carreiro com músculo, acém e legumes * Saladas	* Arroz branco * Feijão carioca * Purê de batata * Bisteca suína refogada * Saladas	
	Lanche tarde	15:15hs	*Bebida láctea + sucrilhos + granola *Fruta (banana)	*Macarrão (penne) com molho de carne moída bovina *Salada (alface) *Fruta (mamão)	* Arroz, feijão, omelete com legumes e queijo * Salada (beterraba e cenoura) *Fruta (abacaxi)	*Polenta com molho de frango (sassami) * Salada (repolho + acelga) * Fruta (maçã)	*Cuca com farofa *Suco de maracujá

OBSERVAÇÕES: 1) Os cardápios poderão ser modificados em situações de urgência e dificuldade no recebimento de gêneros alimentares, por orientação e autorização da nutricionista. 2) Devem ser servidas no mínimo DOIS tipos de saladas no dia, preferencialmente uma cozida e uma crua/folhosas.3) Deve ser comunicado a nutricionista urgentemente sobre a falta de qualquer item que afete a execução do cardápio.

Nutricionista: Thaís Mariani Bee
CRN 10 4103

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL – FEVEREIRO 2022

4º. SEMANA	Refeição	Horário	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
			21/FEV	22/FEV	23/FEV	24/FEV	25/FEV
	Lanche da manhã	10:00hs	* Sagu com creme de pudim *Fruta (banana)	*Arroz branco * Feijão preto *Carne de panela em molho * Salada (beterraba + repolho) *Fruta (mamão)	*Macarronada com molho de frango * Saladas (Brócolis e acelga) *Fruta (maçã)	*Torta salgada com carne moída e legumes *Suco de uva	*Pão caseirinho com doce de leite OU doce caseiro de frutas *Suco de melancia (natural)
	Almoço	11:45hs	*Arroz integral *Feijão preto *Vaca atolada com mandioca e acém *Saladas	*Polenta cremosa *Frango (sassami + drumete) em molho *Farofa (mandioca+biju) de couve *Saladas	* Arroz branco * Feijão preto *Lasanha de frango *Bisteca bovina refogada *Saladas	*Arroz colorido *Lentilha *Costela bovina assada *Farofa (mandioca) de cenoura *Saladas	
	Lanche tarde	15:15hs	* Sagu com creme de pudim *Fruta (banana)	*Arroz branco * Feijão preto *Carne de panela em molho * Salada (beterraba + repolho) *Fruta (mamão)	*Macarronada com molho de frango * Saladas (Brócolis e acelga) *Fruta (maçã)	*Torta salgada com carne moída e legumes *Suco de uva	*Pão caseirinho com doce de leite OU doce caseiro de frutas *Suco de melancia (natural)

OBSERVAÇÕES: 1) Os cardápios poderão ser modificados em situações de urgência e dificuldade no recebimento de gêneros alimentares, por orientação e autorização da nutricionista. 2) Devem ser servidas no mínimo DOIS tipos de saladas no dia, preferencialmente uma cozida e uma crua/folhosas.3) Deve ser comunicado a nutricionista urgentemente sobre a falta de qualquer item que afete a execução do cardápio.

Nutricionista: Thaís Mariani Bee
CRN 10 4103

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL – FEVEREIRO 2022

5°. SEMANA	Refeição	Horário	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
			28/FEV	01/MAR	02/MAR	03/MAR	04/MAR
	Lanche da manhã	10:00hs	FERIADO	FERIADO	*Polenta com carne moída em molho * Saladas (tomate e repolho) *Fruta (maçã)	* Macarrão talharim com molho de frango (sassami+drumete) * Salada (acelga e beterraba) *Fruta (melão)	*Pão francês integral com presunto, queijo * Achocolatado espumante batido com aveia em flocos
	Almoço	11:45hs	FERIADO	FERIADO	*Sopa de agnoline com frango (coxa e sobrecoxa) + legumes *Pão integral	*Arroz colorido *Feijão preto *Abóbora cabotiá refogada *Carne de panela (acém + músculo) em molho Saladas	
	Lanche tarde	15:15hs	FERIADO	FERIADO	*Polenta com carne moída em molho * Saladas (tomate e repolho) *Fruta (maçã)	* Macarrão talharim com molho de frango (sassami+drumete) * Salada (acelga e beterraba) *Fruta (melão)	*Pão francês integral com presunto, queijo * Achocolatado espumante batido com aveia em flocos

OBSERVAÇÕES: 1) Os cardápios poderão ser modificados em situações de urgência e dificuldade no recebimento de gêneros alimentares, por orientação e autorização da nutricionista. 2) Devem ser servidas no mínimo DOIS tipos de saladas no dia, preferencialmente uma cozida e uma crua/folhosas.3) Deve ser comunicado a nutricionista urgentemente sobre a falta de qualquer item que afete a execução do cardápio.

Nutricionista: Thaís Mariani Bee
CRN 10 4103