

CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA – MARÇO 2022

2º. SEMANA	Refeição	Horário	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
			07/MAR	08/MAR	09/MAR	10/MAR	11/MAR
	Café da manhã	08:45hrs	Café com leite, biscoitos de polvilho	Chá mate ou de ervas, torradinha com manteiga, orégano e tomate	Waffle + suco ou chá	Bolo de maçã integral Leite com cacau e açúcar mascavo ou stevia	Café com leite, pão com doce de fruta sem açúcar
	Almoço	11:45hrs	*Arroz integral *Feijão preto *Torta salgada com farinha integral, legumes e frango moído (colocar linhaça e gergelim por cima, ou na massa) *Saladas	*Arroz colorido *Tilápia assada com legumes e batatas *Saladas	*Risoto de frango e legumes *Saladas com grão de bico cozido	*Macarrão furado grosso + molho de carne moída e tomate *Saladas	*Arroz colorido *Lentilha * Tortéi enrolado com molho de calabresa * Frango (drumete) assado com legumes * Saladas
	Lanche tarde	14:30hrs	Grostoli sequinho *Chá ou suco de uva *Fruta (maçã)	*Quirerinha, frango em molho *Salada de alface *Fruta (melancia)	*Vitamina com: leite, banana, morango e aveia *Biscoitos diversos	*Arroz branco *Feijão preto *Carne moída suína em molho com legumes * Salada de repolho + pepino *Fruta (mamão)	*Pão com carne moída bovina *Suco ou chá

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 PRÉ-ESCOLA – MARÇO 2022

3. SEMANA	Refeição	Horário	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
			14/MAR	15/MAR	16/MAR	17/MAR	18/MAR
	Café da manhã	08:45hrs	Leite com cacau e açúcar mascavo ou stevia, pão de queijo de frigideira	Café com leite, cookies sem açúcar	logurte natural batida com fruta + granola + aveia	Chá mate ou de ervas, bolo de banana com aveia	Café com leite, pão com manteiga
	Almoço	11:45hrs	*Polenta cremosa *Costelinha suína em molho OU assada *Farofa (biju) de couve *Saladas	*Arroz colorido *Feijão preto *Batata doce refogada *Bife cortado em tiras em molho acebolado *Saladas	*Arroz integral *Feijão carioca *Carne suína moída em molho com batatas e legumes *Saladas	*Arroz branco *Feijão carioca *Abóbota cabotiá caramelada OU assada *Bisteca bovina em molho *Saladas	*Macarrão talharim com molho de frango (sassami+drumete) *Saladas
	Lanche tarde	14:30hrs	*Torta de bolacha champagne e creme de pudim *Fruta (banana)	*Macarrão gravatinha com molho de carne moída *Salada de beterraba + cenoura + repolho *Fruta (maçã)	*Arroz, feijão, estrogonofe de carne de frango *Salada (alface) *Fruta (laranja)	*Risoto com frango e legumes *Salada de acelga + brócolis *Fruta (mamão)	*Pão caseirinho com requeijão * Suco de abacaxi (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 PRÉ-ESCOLA – MARÇO 2022

4. SEMANA	Refeição	Horário	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
			21/MAR	22/MAR	23/MAR	24/MAR	25/MAR
	Café da manhã	08:45hrs	Café com leite, torrada com: Pão, requeijão, queijo, tomate e orégano	Chá mate ou de ervas, biscoitos diversos	Waffle + suco ou chá	Leite com cacau e açúcar mascavo ou stevia *Bolo salgado de tapioca	Café com leite, bolo de laranja
	Almoço	11:45hrs	*Arroz integral *Feijão preto *Estrogonofe de frango (sassami) *Farofa (mandioca+biju) de cenoura *Saladas	*Arroz colorido *Feijão vermelho + branco *Purê de batatas *Carne moída (bovina) em molho + PTS Saladas	*Macarrão espaguete grosso com molho de carne de panela (acém) *Saladas	*Arroz branco *Lentilha *Linguicinha + batata assadas *Saladas com grão de bico	*Arroz branco *Feijão carioca *Tortéi pastelzinho com molho de calabresa e tomate *Frango (coxa e sobrecoxa) assado com legumes *Saladas
	Lanche tarde	14:30hrs	*Bolacha caseira (coco) *Café com leite *Fruta (banana)	*Vaca atolada (mandioca + acém) *Salada de alface *Fruta (maçã)	*Arroz, feijão, carne suína em molho com legumes e batatas *Salada de beterraba + cenoura *Fruta (mamão)	*Polenta cremosa, molho de frango (sassami) *Salada de repolho + chuchu	*Pão doce *Chá mate Ou de ervas *Fruta (melão)

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 PRÉ-ESCOLA – MARÇO 2022

5. SEMANA	Refeição	Horário	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
			28/MAR	29/MAR	30/MAR	31/MAR	01/MAR
	Café da manhã	08:45hrs	Café com leite, bolacha caseira	Bolo de banana caseiro com aveia Chá de ervas	Leite com cacau e açúcar mascavo ou stevia *Pão caseiro com doce de frutas sem adição de açúcares	Café com leite, pão com presunto e queijo (fazer na sanduicheira)	iogurte natural batida com fruta + granola + aveia
	Almoço	11:45hrs	*Macarrão furado grosso + molho de tomate e calabresa *Frango (drumete) assado *Saladas	*Polenta cremosa *Frango (sassami+drumete) em molho *Saladas	* Arroz colorido *Feijão preto *Abóbora cabotia refogada + legumes *Bife bovino acebolado *Saladas	*Arroz integral *Feijão vermelho + branco *Costelinha suína assada *Mix de farinhas *Saladas	*Arroz carreteiro com acém +músculo e legumes *Saladas
	Lanche tarde	14:30hrs	*Bebida láctea + sucrilhos e granola *Fruta (banana)	*Arroz branco, feijão preto, carne moída em molho *Salada de beterraba, repolho e cenoura *Fruta (manga)	* Torta salgada com carne moída de frango + chá OU suco *Fruta (maçã)	*Macarrão espaguete com molho de frango *Salada de alface + acelga *Fruta (mamão)	*Bolo de chocolate *Suco de uva OU chá

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