

CARDÁPIO INFANTIL - JANEIRO

REFEIÇÃO	SEGUNDA FEIRA 13/01	TERÇA FEIRA 14/01	QUARTA FEIRA 15/01	QUINTA FEIRA 16/01	SEXTA FEIRA 17/01
LANCHE DA MANHÃ	Suco Natural Biscoito salgado com manteiga Mamão	Suco Natural Pão francês com requeijão Banana	Suco natural Bolo caseiro (Laranja) Melão	Suco natural Rosquinhas Melancia	Suco Natural Pão de queijo Manga
ALMOÇO	Salada de beterraba Arroz/Feijão Ovo cremoso Vagem sauté Maçã	Salada de alface Arroz / Feijão Isclas de frango Creme de milho Gelatina	Salada de pepino Arroz/Feijão Picadinho bovino Chuchu na salsa Uvas	Salada agrião Macarrão ao sugo Sobrecoxa Assada ao alecrim Abacaxi	Salada de tomate Arroz/Feijão Peixe ao molho Brócolis refogado Banana
LANCHE DA TARDE	Suco Natural Biscoito salgado com manteiga Mamão	Suco Natural Pão francês com requeijão Banana	Suco natural Bolo caseiro (Laranja) Melão	Suco natural Rosquinhas Melancia	Suco Natural Pão de queijo Manga
JANTAR	Salada de beterraba Arroz/Feijão Ovo cremoso Vagem sauté Maçã	Salada de alface Arroz / Feijão Isclas de frango Creme de milho Gelatina	Salada de pepino Arroz/Feijão Picadinho bovino Chuchu na salsa Uvas	Salada agrião Macarrão ao sugo Sobrecoxa Assada ao alecrim Abacaxi	Salada de tomate Arroz/Feijão Peixe ao molho Brócolis refogado Banana
REFEIÇÃO	SEGUNDA FEIRA 20/01	TERÇA FEIRA 21/01	QUARTA FEIRA 22/01	QUINTA FEIRA 23/01	SEXTA FEIRA 24/01
LANCHE DA MANHÃ	Suco Natural Pão de coco com creme de ricota Melão	Suco Natural Biscoito de arroz e chia Abacaxi	Suco Natural Bolo caseiro (cacau) Mamão	Suco Natural Salada de frutas com granola / aveia	Suco Natural Pãozinho de mandioquinha e cenoura com requeijão Banana
ALMOÇO	Salada de alface Arroz/Feijão Ovos mexidos com queijo Cenoura refogada Maçã	Salada de tomate Arroz / Feijão Carne moída refogada Polenta com espinafre Gelatina	Salada de beterraba Arroz/Feijão Frango ensopado Quiabo refogado Banana	Salada de rúcula Bife a rolê Macarrão ao sugo (molho de tomate com cenoura) Pera	Salada de brócolis Arroz / Feijão Escondidinho de atum Escarola refogada Melancia
LANCHE DA TARDE	Suco Natural Pão de coco com creme de ricota Melão	Suco Natural Biscoito de arroz e chia Abacaxi	Suco Natural Bolo caseiro (cacau) Mamão	Suco Natural Salada de frutas com granola / aveia	Suco Natural Pãozinho de mandioquinha e cenoura com requeijão Banana
JANTAR	Salada de alface Arroz/Feijão Ovos mexidos com queijo Cenoura refogada Maçã	Salada de tomate Arroz / Feijão Carne moída refogada Polenta com espinafre Gelatina	Salada de Arroz/Feijão Frango ensopado Quiabo refogado Banana	Salada de rúcula Bife a rolê Macarrão ao sugo (molho de tomate com cenoura) Pera	Salada de brócolis Arroz / Feijão Escondidinho de atum Escarola refogada Melancia



CARDÁPIO INFANTIL - JANEIRO

REFEIÇÃO	SEGUNDA FEIRA 27/01	TERÇA FEIRA 28/01	QUARTA FEIRA 29/01	QUINTA FEIRA 30/01	SEXTA FEIRA 31/01
LANCHE DA MANHÃ	Suco Natural Biscoito salgado integral Mamão	Suco Natural Pão de milho com requeijão Manga	Suco Natural Bolo caseiro (Banana) Melancia	Suco Natural Torradas com manteiga Pera	Suco natural Pão de queijo Melão
ALMOÇO	Salada de couve Arroz / Feijão Omelete com queijo Abobrinha refogada Maçã	Salada de pepino Arroz/Feijão Bife de panela Legumes na salsa Gelatina	Salada de alface Arroz / Feijão Strogonoff de frango Batata corada Uvas	Salada de tomate Carne assada Macarrão ao sugo (molho de tomate com espinafre) Abacaxi	Salada de beterraba Arroz / Feijão Filezinho de peixe Couve flor e brócolis ao vapor Banana
LANCHE DA TARDE	Suco Natural Biscoito salgado integral Mamão	Suco Natural Pão de milho com requeijão Manga	Suco Natural Bolo caseiro (Banana) Melancia	Suco Natural Torradas com manteiga Pera	Suco natural Pão de queijo Melão
JANTAR	Salada de couve Arroz / Feijão Omelete com queijo Abobrinha refogada Maçã	Salada de pepino Arroz/Feijão Bife de panela Legumes na salsa Gelatina	Salada de alface Arroz / Feijão Strogonoff de frango Batata corada Uvas	Salada de tomate Carne assada Macarrão ao sugo (molho de tomate com espinafre) Abacaxi	Salada de beterraba Arroz / Feijão Filezinho de peixe Couve flor e brócolis ao vapor Banana

Cardápio elaborado por Nicole Pelucio – Nutricionista CRN3 9512