

Cardápio Dezembro 2022 – Turno Regular e Complementar Maiores de 2 anos

DIA	01/dez	02/dez	05/dez	06/dez	07/dez	08/dez	09/dez	12/dez	13/dez	14/dez	15/dez	16/dez
LANCHE	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
ALMOÇO	Pão com ovos mexidos	Bolo de laranja	Pão de queijo	Pão de queijo	Bolo mesclado	Pão com geleia caseira e requeijão	Bolo de milho	Pão de queijo	Bolo de Cóco	Sanduíche de Queijo	Salgado assado	Ovos mexidos
PRÉ JANTA	Suco de Fruta	Bebida láctea	Suco de Fruta	Leite com Chocolate 50%	Suco de Fruta	Leite com Chocolate 50%	Bebida láctea	Suco de Fruta	Leite com Chocolate 50%	Suco de Fruta	Leite com Chocolate 50%	Bebida láctea
ALMOÇO	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Lentilha	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Lentilha	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão
ALMOÇO	Guisado / Frango grelhado	Estrogonofe de frango/ Bifinhos de carne	Isclas de carne ao molho e Frango grelhado	Frango assado e Bife ao molho	Escalopes de pernil suíno ao molho e Isca de frango acebolada	Frango ao molho e Bife grelhado	Carne de panela desfiada e Peixe grelhado	Fricassé de frango e Bife ao molho	Guisado e Frango assado	Bife ao molho de queijo e Coxinha da asa	Ragú de carne e Frango grelhado	Frango ao molho e Bife acebolado
LANCHE	Massa ao alho Cenoura com abobrinha refogadas	Batata palha e Brócolis refogado	Polenta com temperos e Chuchu refogado	Massa e Jardineira de legumes	Purê de batata e Espinafre refogado	Massa e Cenoura cozida com tempero verde	Batata rústica e Legumes a soubé	Macarrão e Jardineira de legumes	Batata doce assada ao forno e Abobrinha refogada	Massa ao alho e óleo e Brócolis no vapor	Polenta e Espinafre refogada	Massa e Repolho refogado
LANCHE	Salada/Fruta Suco	Salada/Fruta Suco	Salada/Fruta Suco	Salada/Fruta Suco	Salada/Fruta Suco	Salada/Fruta Suco	Salada/Fruta Suco	Salada/Fruta Suco	Salada/Fruta Suco	Salada/Fruta Suco	Salada/Fruta Suco	Salada/Fruta Suco
ALMOÇO	Pão de Queijo	Biscoito caseiro de polvilho azedo salgado	Pastel assado	Muffin de maçã	Sanduíche de queijo	Bolo de laranja	Pizza caseira de queijo e tomate	Biscoito caseiro	Bolo de cenoura com cobertura	Mousse de fruta	Salgado assado	Pão francês com geleia de frutas caseira e queijo
PRÉ JANTA	Fruta/Suco de fruta	Fruta/Leite com Chocolate 50%	Fruta/Suco de fruta	Fruta/bebida Láctea	Fruta/Leite com Chocolate 50%	Fruta/Suco de fruta	Fruta/Leite com Chocolate 50%	Fruta/Leite com Chocolate 50%	Fruta/Suco de fruta	Fruta/Leite com Chocolate 50%	Fruta/Suco Integral	Fruta/Bebida Láctea
ALMOÇO	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Lentilha	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão
ALMOÇO	Guisado / Frango grelhado	Estrogonofe de frango/ Bifinhos de carne	Isclas de carne ao molho e Frango grelhado	Frango assado e Bife ao molho	Escalopes de pernil suíno ao molho e Isca de frango acebolada	Frango ao molho e Bife grelhado	Carne de panela desfiada e Peixe grelhado	Fricassé de frango e Bife ao molho	Guisado e Frango assado	Bife ao molho de queijo e Coxinha da asa	Ragú de carne e Frango grelhado	Frango ao molho e Bife acebolado
ALMOÇO	Salada	Salada	Salada	Salada	Salada	Salada	Salada	Salada	Salada	Salada	Salada	Salada
DIA/REFEIÇÃO	19/dez	20/dez	21/dez	22/dez	23/dez	26/dez	27/dez	28/dez	29/dez	30/dez		
LANCHE	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta		
ALMOÇO	Pão de queijo	Bolo de banana	Sanduíche de pasta de cenoura com queijo	Bolo de maçã com canela	Salgado assado	Pão de queijo	Bolo de cacau	Sanduíche de queijo	Muffin de banana com maçã e canela	Salgado assado		
PRÉ JANTA	Suco de fruta	Leite com Chocolate 50%	Suco de fruta	Leite com Chocolate 50%	Bebida Láctea	Leite com Chocolate 50%	Suco de Fruta	Leite com Chocolate 50%	Suco de Fruta	Bebida Láctea		
ALMOÇO	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Lentilha	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Lentilha	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão		
ALMOÇO	Guisado com ovo picado e Frango grelhado	Isca de frango ao molho Branco e Bife grelhado	Pernil ao forno com Legumes e Frango ao molho	Isca de carne com legumes a juliana e Frango assado	Carne assada ao molho ferrugem e frango grelhado	Frango ao molho e Bife grelhado	Guisado e Frango Assado	Escalope de pernil ao molho e Bife grelhado	Estrogonofe de frango e Isca de carne acebolada	Frango assado e Guisado		
LANCHE	Massa e Abobrinha refogada	Polenta mole e Brócolis ao vapor	Massa e Couve refogada	Purê de batata e legumes refogados	Farofinha de ovos e Espinafre refogado	Polenta mole e Moranga refogada	Massa ao molho branco e Couve refogada	Purê de batata e repolho refogado	Batata Palha e Legumes refogados	Massa ao sugo e		
LANCHE	Salada/Fruta Suco	Salada/Fruta Suco	Salada/Fruta Suco	Salada/Fruta Suco	Salada/Fruta Suco	Salada/Fruta Suco	Salada/Fruta Suco	Salada/Fruta Suco	Salada/Fruta Suco	Salada/Fruta Suco		
ALMOÇO	Pão de Queijo	Tortinha de batata com ovo	Bolacha Polvilho caseira	Bolo de Laranja	Pastel assado	Pão com requeijão	Sagado Assado	Bolo simples	Mousse de Fruta	Bolo de cenoura		
PRÉ JANTA	Fruta/Leite com Chocolate 50%	Fruta/Suco de fruta	Fruta/Leite com Chocolate 50%	Fruta/Suco de fruta	Fruta/Bebida Láctea	Fruta/Suco de Fruta	Fruta/Leite com Chocolate 50%	Fruta/Suco de Fruta	Fruta/Leite com Chocolate 50%	Fruta/Suco de Fruta		
ALMOÇO	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Lentilha	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Lentilha	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão		
ALMOÇO	Guisado com ovo picado e Frango grelhado	Isca de frango ao molho Branco e Bife grelhado	Pernil ao forno com Legumes e Frango ao molho	Isca de carne com legumes a juliana e Frango assado	Carne assada ao molho ferrugem e frango grelhado	Frango ao molho e Bife grelhado	Guisado e Frango Assado	Escalope de pernil ao molho e Bife grelhado	Estrogonofe de frango e Isca de carne acebolada	Frango assado e Guisado		
ALMOÇO	Salada	Salada	Salada	Salada	Salada	Salada	Salada	Salada	Salada	Salada		

Responsável técnica: Luciana R. Malinsky – CRN10291

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES CONFORME DISPONIBILIDADE DE MERCADO.

A composição do cardápio segue as recomendações do Ministério da Saúde, com a promoção de redução de alimentos ultraprocessados e processados estimulando hábitos alimentares saudáveis ofertados na escola.

Crianças com dietas especiais, alergias/intolerâncias receberão alimentação individualizada, conforme ajustes com familiar e recomendação médica.

