

Cardápio de Janeiro 2022 – Férias de Verão

DIA	03/01	04/01	05/01	06/01	07/01	10/01	11/01	12/01	13/01	14/01	
REFEIÇÃO	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
LANCHE DA MANHÃ	- Fruta - Pão Mini Hb com queijo e peito de frango - Leite com Nescau	- Fruta - Mini croissant de Frango - Suco Integral	Fruta - Pão de queijo - Iogurte	-Fruta - Pão Mini Hb com creme de avelã - Suco Integral	-Fruta - Pizza de frango e mussarela - Suco Integral	-Fruta - Pão massinha com requeijão, queijo e peito de frango - Suco Integral	- Fruta - Pão de queijo - Leite com Nescau	- Fruta - Mini croissant de queijo - Suco Integral	-Fruta - Pizza de frango com mussarela - Suco integral	- Fruta - Cereal de milho - Pão massinha com requeijão - Iogurte	
ALMOÇO	- Arroz branco - Feijão Preto - Bife grelhado - Ovo cozido - Batata palito assada - Saladas/ Frutas - Suco Integral	- Arroz branco - Feijão Preto - Frango grelhado - Espaguete ao sugo - Queijo ralado - Saladas/ Frutas - Suco Integral	- Arroz branco - Feijão preto - Peixe à dorê - Guisadinho ao sugo - Purê de batata - Saladas/ Frutas - Suco Integral	-Arroz branco - Feijão Preto - Bife de peito de frango empanado e assado - Jardineira de Legumes - Saladas/ Frutas - Suco Integral	-Arroz branco - Feijão Preto - Bife acebolado - Risoto de frango - Queijo ralado/ Milho - Saladas/ Frutas - Suco Integral	-Arroz branco - Feijão Preto - Cubos de carne grelhado ao molho escuro - Macarrão colorido - Molho sugo - Queijo ralado - Saladas/ Frutas - Suco Integral	- Arroz branco - Feijão Preto - Frango grelhado - Panqueca de carne - Saladas/ Frutas - Suco Integral	- Arroz branco - Feijão preto - Iscas de carne grelhadas - Molho estrogonofe - Batata palha - Saladas/ Frutas - Suco Integral	- Arroz branco - Feijão Preto - Frango assado - Polenta assada em tiras - Saladas/ Frutas - Suco Integral	- Arroz branco - Feijão preto / Lentilha - Bife grelhado - Ovo cozido - Batata rústica assada - Saladas/ Frutas - Suco Integral	
LANCHE DA TARDE	- Fruta - Panqueca de chocolate, banana e morango - Suco integral	-Fruta - Sanduíche Natural - Suco Integral	-Fruta - Bolo de brigadeiro - Suco Integral	-Fruta - Cereal de milho - Cookies Integrais - Iogurte	-Fruta - Pão de Queijo - Leite com Nescau	- Fruta - Sorvetes: morango, baunilha e chocolate - Pão mini Hb com manteiga - Suco Integral	-Fruta - Mini sanduíche com queijo, peito de frango, tomate e alface - Suco Integral	-Fruta - Bolo de cenoura - Suco Integral	- Fruta - Pão Mini Hb com creme de avelã - Suco Integral	- Fruta - Pão Mini Hb com queijo e peito de frango - Suco Integral	
DIA	17/01	18/01	19/01	20/01	21/01	24/01	25/01	26/01	27/01	28/01	31/01
REFEIÇÃO	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Segunda-feira
LANCHE DA MANHÃ	- Fruta - Pão Mini Hb com queijo e peito de frango - Leite com Nescau	- Fruta - Pizza mussarela - Suco Integral	Fruta - Mini croissant de Frango - Suco integral	-Fruta - Pão massinha com creme de avelã - Suco Integral	-Fruta - Pão de queijo - Leite com Nescau	-Fruta - Pão mini Hb com queijo e peito de frango - Suco Integral	- Fruta - Pizza de frango com queijo - Suco Integral	- Fruta - Pão massinha com cream cheese - Cookies integrais de cacau e morango - Leite com Nescau	-Fruta - Pão massinha com requeijão, peito de frango e queijo - Suco integral	- Fruta - Pão de queijo - Leite com Nescau	- Fruta - Pão Mini Hb com queijo e peito de frango - Leite com Nescau
ALMOÇO	- Arroz branco - Feijão Preto - Frango grelhado - Carreiteiro - Queijo ralado / ovo picadinho - Saladas/ Frutas - Suco Integral	-Arroz branco - Feijão Preto - Suíno assado - Guisadinho - Batata doce assada em Saladas/ Frutas - Suco Integral	- Arroz branco - Feijão preto - Peixe à dorê - Bife grelhado - Purê de batata - Saladas/ Frutas - Suco Integral	-Arroz branco - Feijão Preto - Almôndegas caseiras ao sugo - Frango grelhado - Espaguete - Saladas/ Frutas - Suco Integral	-Arroz branco - Feijão Preto - Bife grelhado - Lasanha de frango - Batata palha - Saladas/ Frutas - Suco Integral	-Arroz branco - Feijão Preto - Guisadinho - Nhoque - Molho sugo - Queijo ralado - Saladas/ Frutas - Suco Integral	- Arroz branco - Feijão Preto - Bife grelhado - Risoto de frango - Ovo picadinho/ tempero verde - Saladas/ Frutas - Suco Integral	- Arroz branco - Feijão preto / Lentilha - Frango assado - Macarrão - Molho sugo - Queijo ralado - Saladas/ Frutas - Suco Integral	- Arroz branco - Feijão Preto - Cubos de carne ao molho rotty - Jardineira de Legumes - Saladas/ Frutas - Suco Integral	- Arroz branco - Feijão preto - Frango grelhado à Pizzaiolo (queijo, tomate e orégano) - Batata rústica - Saladas/ Frutas - Suco Integral	- Arroz branco - Feijão Preto - Bife grelhado acebolado - Omelete Marguerita (queijo, tomate e manjericão) - Saladas/ Frutas - Suco Integral
LANCHE DA TARDE	- Fruta - Pão de queijo - Iogurte	-Fruta - Bolo de laranja - Suco Integral	-Fruta - Panqueca de chocolate, banana e morango - Suco Integral	-Fruta - Mini sanduíche Hb natural - Suco Integral	-Fruta - Mini croissant de chocolate - Suco Integral	- Fruta - Pão de queijo - Iogurte	-Fruta - Bolo Brigadeiro - Suco Integral	-Fruta - Mini croissant de frango - Suco Integral	- Fruta - Mini pão Hb com creme de avelã - Suco Integral	- Fruta - Sorvetes: morango, baunilha e chocolate - Pão mini Hb com manteiga - Suco Integral	- Fruta - Mini croissant de chocolate - Suco integral

Responsável técnica: Samantha Mallmann Lessa
Nutricionista Materno Infantil e Pediátrica **CRNº7354D**

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES CONFORME DISPONIBILIDADE DE MERCADO

Crianças com dietas especiais, alergias/ intolerâncias receberão alimentação individualizada, conforme ajustes com família/ pediatra/ gastroenterologista/ alergista;
* Sucos integrais, sem adição de açúcar, corantes ou estabilizantes. Polpa de fruta adicionada somente de água;