



Cardápio de Janeiro/2021

CARDÁPIO DE FÉRIAS



REFEIÇÃO	SEGUNDA - 04	TERÇA - 05	QUARTA - 06	QUINTA - 07	SEXTA - 08	SEGUNDA - 11	TERÇA - 12	QUARTA - 13	QUINTA - 14	SEXTA - 15
LANCHE	- Fruta Fracionada individual - Pão Francês com queijo ou geleia de frutas - Leite com Nescau	- Fruta Fracionada individual - Mini Croissant de Frango - Suco Integral	- Fruta Fracionada individual - Pizza queijo - Suco Integral	- Fruta Fracionada individual - Mini pão de queijo - Milk de Morango	- Fruta Fracionada - Cookies - Pão Francês com queijo - Iogurte	- Fruta Fracionada - Pizza de frango - Suco Integral	- Fruta Fracionada - Pão Francês com queijo ou creme de avelã - Leite com Nescau	- Fruta Fracionada - Pão Massinha com manteiga ou requeijão - Iogurte	- Fruta Fracionada - Mini pão de queijo - Leite com Nescau	- Fruta Fracionada - Pão Francês com queijo ou doce de leite - Milk de Morango
ALMOÇO	- Arroz branco - Feijão preto - Bife acebolado - Batata palito assada - Saladas/ Frutas - Suco Integral	- Arroz branco - Feijão preto - Lasanha de frango - Saladas/ Frutas - Suco Integral	- Arroz branco - Feijão preto - Guisadinho ao sugo - Purê de batata - Saladas/ Frutas - Suco Integral	- Arroz branco - Feijão preto - Bife grelhado - Macarrão com molho de queijo - Saladas/ Frutas - Suco Integral	- Arroz branco - Feijão preto - Frango assado - Polenta em tiras assada - Saladas/ Frutas - Suco Integral	- Arroz branco - Feijão preto - Bife grelhado - Omelete de queijo com cenoura - Saladas/ Frutas - Suco Integral	- Feijão preto - Risoto de Frango - Temperinho verde/ ovo picadinho - Saladas/ Frutas - Suco Integral	- Arroz branco - Feijão preto - Guisadinho ao sugo - Macarrão - Saladas/ Frutas - Suco Integral	- Arroz branco - Feijão preto - Frango assado - Anéis de cebola à dorê assado - Saladas/ Frutas - Suco Integral	- Arroz branco - Feijão Preto - Estrogonofe de carne - Batata palha - Saladas/ Frutas - Suco Integral
LANCHE DA TARDE	- Fruta Fracionada individual - Mini pão de queijo - Suco Integral	- Fruta Fracionada individual - Pão Massinha com requeijão ou doce de leite - Iogurte	- Fruta Fracionada individual - Bolo de cenoura - Leite com Nescau	- Fruta Fracionada - Mini pão de batata com requeijão - Suco Integral	- Fruta fracionada - Pão Massinha com manteiga ou queijo - Biscoitos sortidos - Suco Integral	- Fruta fracionada - Mini pão de queijo - Leite com Nescau	- Fruta Fracionada - Mini croissant de frango - Suco Integral	- Fruta Fracionada - Bolo de chocolate - Suco Integral	- Fruta Fracionada - Hambúrguer caseiro carne e queijo - Suco Integral	- Fruta Fracionada - Mini croissant de chocolate - Suco Integral
REFEIÇÃO	SEGUNDA - 18	TERÇA - 19	QUARTA - 20	QUINTA - 21	SEXTA - 22	SEGUNDA - 25	TERÇA - 26	QUARTA - 27	QUINTA - 28	SEXTA - 29
LANCHE	- Fruta Fracionada individual - Pão Francês com queijo ou geleia de frutas - Leite com Nescau	- Fruta Fracionada individual - Mini Croissant de Frango - Suco Integral	- Fruta Fracionada individual - Pizza queijo - Suco Integral	- Fruta Fracionada individual - Mini pão de queijo - Milk de Morango	- Fruta Fracionada - Cookies - Pão Francês com queijo - Iogurte	- Fruta Fracionada - Pizza de frango - Suco Integral	- Fruta Fracionada - Pão Francês com queijo ou creme de avelã - Leite com Nescau	- Fruta Fracionada - Pão Massinha com manteiga ou requeijão - Iogurte	- Fruta Fracionada - Mini pão de queijo - Leite com Nescau	- Fruta Fracionada - Pão Francês com queijo ou doce de leite - Milk de Morango
ALMOÇO	- Arroz branco - Feijão preto - Bife acebolado - Batata palito assada - Saladas/ Frutas - Suco Integral	- Arroz branco - Feijão preto - Lasanha de frango - Saladas/ Frutas - Suco Integral	- Arroz branco - Feijão preto - Guisadinho ao sugo - Purê de batata - Saladas/ Frutas - Suco Integral	- Arroz branco - Feijão preto - Bife grelhado - Macarrão com molho de queijo - Saladas/ Frutas - Suco Integral	- Arroz branco - Feijão preto - Frango assado - Polenta em tiras assada - Saladas/ Frutas - Suco Integral	- Arroz branco - Feijão preto - Bife grelhado - Omelete de queijo com cenoura - Saladas/ Frutas - Suco Integral	- Feijão preto - Risoto de Frango - Temperinho verde/ ovo picadinho - Saladas/ Frutas - Suco Integral	- Arroz branco - Feijão preto - Guisadinho ao sugo - Macarrão - Saladas/ Frutas - Suco Integral	- Arroz branco - Feijão preto - Frango assado - Anéis de cebola à dorê assado - Saladas/ Frutas - Suco Integral	- Arroz branco - Feijão Preto - Estrogonofe de carne - Batata palha - Saladas/ Frutas - Suco Integral
LANCHE DA TARDE	- Fruta Fracionada individual - Mini pão de queijo - Suco Integral	- Fruta Fracionada individual - Pão Massinha com requeijão ou doce de leite - Iogurte	- Fruta Fracionada individual - Bolo de cenoura - Leite com Nescau	- Fruta Fracionada - Mini pão de batata com requeijão - Suco Integral	- Fruta fracionada - Pão Massinha com manteiga ou queijo - Biscoitos sortidos - Suco Integral	- Fruta fracionada - Mini pão de queijo - Leite com Nescau	- Fruta Fracionada - Mini croissant de frango - Suco Integral	- Fruta Fracionada - Bolo de chocolate - Suco Integral	- Fruta Fracionada - Hambúrguer caseiro carne e queijo - Suco Integral	- Fruta Fracionada - Mini croissant de chocolate - Suco Integral

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;



Samantha Malmann Lima
Nutricionista Pediatra - CRN 73540