



# CARDÁPIO JANEIRO 2018

REFEIÇÃO	01/01/18 Segunda-feira	02/01/18 Terça-feira	03/01/18 Quarta-feira	04/01/18 Quinta-feira	05/01/18 Sexta-feira	08/01/18 Segunda-feira	09/01/18 Terça-feira	10/01/18 Quarta-feira	11/01/18 Quinta-feira	12/01/18 Sexta-feira
LANCHE MANHÃ	<b>F E R V A D O</b>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
ALMOÇO/ JANTA		Arroz/ Lentilha/ Carne moída c/ moranga/ Sal. espinafre e cenoura cozidos	Arroz / Lentilha Frango ao cubo c/ legumes Sal. abobrinha e vagem cozidos	Carreteiro/Feijão/ Sal. chuchu e cenoura cozidos	Peixe assado/Feijão/Purê de quiabebe/Sal. espinafre e repolho cozidos.	Arroz/Feijão Panqueca colorida de frango desf./ Sal. couve-flor e chuchu cozidos	Arroz integral/Hamburguer com molho/ Feijão/ Refogado de repolho Sal. tomate	Arroz/ Feijão/ Massa parafuso c/ guisadinho e milho/Sal. beterraba cozido e brócolis cozido	Risoto/ Feijão/Sal. couve chinesa,beterraba cozidos e alface	Arroz/ Lentilha Carne de panela desf. + torta de legumes cozidos/Sal. alface
MERENDA		Bolacha maria + iogurte	Saladinha de frutas	Pãozinho c/ requeijão + chá	<b>DIA DA FRUTA</b>	Bolacha Salgada integral + suco de frutas	Pão francês c/ manteiga + chá	Bolo de cenoura Suco de laranja	Saladinha de frutas	<b>DIA DA FRUTA</b>
REFEIÇÃO	15/01/18 Segunda-feira	16/01/18 Terça-feira	17/01/18 Quarta-feira	18/01/18 Quinta-feira	19/01/18 Sexta-feira	22/01/18 Segunda-feira	23/01/18 Terça-feira	24/01/18 Quarta-feira	25/01/18 Quinta-feira	26/01/18 Sexta-feira
LANCHE MANHÃ	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
ALMOÇO/JANTA	Arroz/ Feijão Fricassé de frango desf. Batata Palha/Sal. alface e vagem cozida	Arroz/ Feijão/ Iscas de carne/Purê de moranga/Sal. beterraba e repolho roxo cozidos	Feijão Risoto com couve/Sal.chuchu e abobrinha cozidos	Arroz/Feijão/ Almondega de carne c/ molho/Sal. couve chinesa e beterraba cozidos	Arroz/Lentilha/ Lasanha de frango desf. + Refogado de couve/Sal. cenoura cozidos + alface	Escondidinho de carne moída c/ ervilha/ Feijão/ Batata doce/Sal. espinafre cozido e tomate	Arroz/Feijão Frango desf. c/ vagem/ Sal. brócolis e chuchu cozidos	Arroz integral/ Feijão Massa a bolognesa/Sal. couve- flor e cenoura cozidos	Arroz/ Feijão Frango desf. c/ molho e milho/Purê de moranga/Sal.couve- flor e beterraba cozidos	Arroz/ Lentilha/ Guisadinho c/ cenoura/Sal. repolho, vagem cozidos e alface
MERENDA	Cereal c/ fruta picada + iogurte	Bolacha maria + chá	Pão caseira c/ manteiga + suco de fruta	Saladinha de frutas	<b>DIA DA FRUTA</b>	Bisnaguinha c/ geléia de frutas + suco de frutas	Bolo de chocolate (cacau) Suco de laranja	Bolacha integral salgada + chá	Saladinha de frutas	<b>LANCHE DA FAMÍLIA</b>
REFEIÇÃO	29/01/18 Segunda-feira	30/01/18 Terça-feira	31/01/18 Quarta-feira							
LANCHE MANHÃ	Fruta	Fruta	Fruta							
ALMOÇO/JANTA	Arroz/Feijão carioquinha/ Hamburguer assado picado Moranga refogada/Sal. couve cozida	Arroz c/ espinafre e frango desf./Feijão/ Bolinho de arroz assado/Sal. repolho e abobrinha cozidos	Arroz integral/Feijão/ Sufilê de frango c/ legumes/Sal. alface verde e roxa							
MERENDA	Bisnaguinha + Chá	Saladinha de frutas	Pão de queijo + Suco de fruta							

OBS. CARDÁPIO ADAPTADO COM ALIMENTOS ESPECÍFICOS PARA ALUNOS COM ALGUMA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR.  
Obs. Cardápio sujeito a modificações, conforme combinação prévia com nutricionista e direção.  
Frutas, verduras e legumes da época.

Nutr. Ana Paula Castanho – CRN2 13789

Nutricionista Ana Paula Castanho  
CRN2 8516P