

# CARDÁPIO DE JANEIRO 2015

REFEIÇÃO					02/01/15 Sexta	05/01/15 Segunda	06/01/15 Terça	07/01/15 Quarta	08/01/15 Quinta	09/01/15 Sexta
LANCHE MANHÃ					Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
ALMOÇO/JANTA					Feijão Risoto com cenourinha Salada	Arroz/ Feijão Hamburguer assado Salada	Arroz/ Lentilha Massa a bolognesa Salada	Arroz/ Feijão Fricassé com milho Salada	Arroz/ Feijão Carne com moranga Salada	Feijão Carreteiro com ovinho Salada
MERENDA					DIA DA FRUTA 	Pãozinho com requeijão Suco de fruta	Gelatina colorida	Biscoito sortido logurte	Cachorro quente Suco de fruta	DIA DA FRUTA 
REFEIÇÃO	12/01/15 Segunda	13/01/15 Terça	14/01/15 Quarta	15/01/15 Quinta	16/01/15 Sexta	19/01/15 Segunda	20/01/15 Terça	21/01/15 Quarta	22/01/15 Quinta	23/01/15 Sexta
LANCHE MANHÃ	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
ALMOÇO/JANTA	Arroz/ Feijão Polenta com molho de frango Salada	Arroz/ Feijão Escondidinho de atum Salada	Arroz/ Lentilha Guisadinho com berinjela Salada	Arroz integral/ Feijão Frango ao sugo Salada	Feijão Carreteiro com milho Salada	Feijão vermelho Risoto com repolho Salada	Arroz/ Feijão Guisadinho com couve e batata Salada	Arroz/ Lentilha Massa com molho de frango Salada	Arroz/Feijão Purê de batata com carne Salada	Feijão Carreteiro com ovinho Salada
MERENDA	Bisnaguinha com requeijão Suco de fruta	Torta de bolacha (creme de baunilha + bolacha maria)	Sanduíche de frios Suco de fruta	Biscoito Salgado com margarina logurte	DIA DA FRUTA 	Cereal Flocos de milho logurte	Gelatina colorida com maçã	Pãozinho com margarina Suco de fruta	Bolo de laranja Suco de fruta	DIA DA FRUTA 
REFEIÇÃO	26/01/15 Segunda	27/01/15 Terça	28/01/15 Quarta	29/01/15 Quinta	30/01/15 Sexta					
LANCHE MANHÃ	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta					
ALMOÇO/JANTA	Arroz/ Feijão Guisadinho de frango com milho Salada	Arroz/ Feijão Ensopadinho de peixe Salada	Feijão Risoto com couve Salada	Arroz/ Feijão Guisadinho com vagem Salada	Feijão Carreteiro com milho Salada					
MERENDA	Pão Francês com mumu Suco de fruta	Sanduíche de frios Suco de fruta	Biscoito Sortido logurte	Pizza caseira de sardinha Suco de fruta	LANCHE DA FAMÍLIA					

Senhores pais:

Mediante as atualizações alimentares enviadas para casa em dezembro, o cardápio geral da escola passa a abranger a turminha do mini - maternal também.

Qualquer dúvida ou alteração, favor entrar em contato.

Obs.: Cardápio sujeito a modificações, conforme combinação prévia com a nutricionista e direção.

Nutricionista Laura Karnas  
CRN2 11592