

PONTUAL ALIMENTOS

CARDÁPIO - COLAÇÃO

Período: ABRIL-2018

Nutricionista Responsável: Kássia Lima Almeida - CRN DF 4716

MARÇO-2018	SEGUNDA - FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
1ª SEMANA	BOLO DE LARANJA SUCO DE FRUTA GELATINA	BISNAGUINHA COM REQUEIJÃO VITAMINA DE MAMÃO C/ MAÇÃ	PÃO DE QUEIJO SUCO DE ACEROLA FRUTA DA ESTAÇÃO	COOKIES INTEGRAL CAFÉ COM LEITE FRUTA DA ESTAÇÃO	CUSCUZ SUCO DE CAJU FRUTA DA ESTAÇÃO
2ª SEMANA	TORRADA COM PATÊ DE BERINJELA SUCO DE LARANJA GELATINA	MILHO VERDE COZIDO SUCO DE GOIABA FRUTA DA ESTAÇÃO	TAPIOCA LEITE COM CAFÉ FRUTA DA ESTAÇÃO	BOLO DE MAÇÃ COM AVEIA IOGURTE FRUTA DA ESTAÇÃO	BISCOITO DE QUEIJO SUCO DE MARACUJÁ FRUTA DA ESTAÇÃO
3ª SEMANA	BOLO DE BANANA SUCO DE MORANGO GELATINA	COOKIES INTEGRAIS CHÁ DE CAMOMILA FRUTA DA ESTAÇÃO	CUZCUZ VITAMINA DE BANANA FRUTA DA ESTAÇÃO	PÃO COM OVO SUCO DE LARANJA COM BETERRABA FRUTA DA ESTAÇÃO	TORTA DE FRANGO SUCO DE ABACAXI FRUTA DA ESTAÇÃO
4ª SEMANA	SANDUICHE NATURAL SUCO DE LARANJA SALADA DE FRUTA	BISNAGUINHA COM REQUEIJÃO VITAMINA DE MAMÃO C/ MAÇÃ	PÃO DE QUEIJO SUCO DE UVA FRUTA DA ESTAÇÃO	BOLO DE LARANJA SUCO DE CAJU FRUTA DA ESTAÇÃO	TAPIOCA CAFÉ COM LEITE SALADA DE FRUTA

SE HOUVER NECESSIDADE O CARDÁPIO SERA ALTERADO COM A SUPERVISAO DA NUTRICIONISTA

PONTUAL ALIMENTOS

CARDÁPIO - LANCHE

Período: ABRIL-2018

Nutricionista Responsável: Kássia Lima Almeida - CRN DF 4716

MARÇO-2018	SEGUNDA - FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
1ª SEMANA	PAO COM OVO CAFÉ COM LEITE FRUTA DA ESTAÇÃO	PÃO DE QUEIJO SUCO DE MORANGO FRUTA DA ESTAÇÃO	TORRADA COM PATE DE RICOTA, OREGANO E AZEITE SUCO DE UVA FRUTA DA ESTAÇÃO	SALGADO ASSADO SUCO DE MARACUJÁ FRUTA DA ESTAÇÃO	TAPIOCA COM PATÉ SUCO DE ABACAXI GELATINA
2ª SEMANA	BOLO DA BARBIE SUCO DE MANGA FRUTA DA ESTAÇÃO	CUSCUZ COM OVO SUCO DE GOIABA GELATINA	BOLO DE FUBÁ SUCO DE CAJU FRUTA DA ESTAÇÃO	AÇAI COM GRANOLA E BANANA FRUTA DA ESTAÇÃO	PÃO COM QUEIJO VITAMINA DE BANANA FRUTA DA ESTAÇÃO
3ª SEMANA	BISCOITO DE QUEIJO IOGURTE FRUTA DA ESTAÇÃO	TORRADA COM PATE DE RICOTA, OREGANO E AZEITE SUCO DE UVA FRUTA DA ESTAÇÃO	CUSCUZ DE ARROZ CAFÉ COM LEITE FRUTA DA ESTAÇÃO	PÃO COM OVO SUCO DE ABACAXI GELATINA	MINI HAMBURGUER SUCO DE GOIABA GELATINA
4ª SEMANA	MINNI PIZZA SUCO DE ACEROLA FRUTA DA ESTAÇÃO	PÃO DE QUEIJO SUCO DE CAJU FRUTA DA ESTAÇÃO	SALADA DE FRUTAS COM AVEIA	CUSCUZ CAFÉ COM LEITE FRUTA DA ESTAÇÃO	AÇAI COM GRANOLA E BANANA FRUTA DA ESTAÇÃO

PONTUAL ALIMENTOS

CARDÁPIO - ALMOÇO

Período: ABRIL-2018

Nutricionista Responsável: Kássia Lima Almeida - CRN DF 4716

MARÇO -2018	SEGUNDA - FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
1ª SEMANA	FRANGO ASSADO COM ALECRIM ALMONDEGA AO MOLHO ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA FAROFÁ DE CENOURA MACARRÃO ALHO E ÓLEO	COSTELINHA SUINA FRANGO COZIDO COM QUIABO ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO ABÓBORA COZIDA CREME DE MILHO	CARNE DE PANELA PEIXE GRELHADO FEIJÃO CARIOCA PURE DE MANDIOCA SELETA DE LEGUMES MACARRÃO AO SUGO	LAGARTO ASSADO FRANGO AO MOLHO ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO BATATA ASSADA COM ORÉGANO FAROFÁ DE CENOURA	CARNE COZIDA COM LEGUMES FRANGO A PASSARINHO ARROZ BRANCO COM CENOURA FEIJÃO CARIOCA CHUCHU REFOGADO PURE DE BATATA
2ª SEMANA	FRANGO XADREZ LASANHA DE CARNE MOIDA ARROZ FEIJÃO CARIOCA ABOBRINHA REFOGADA OVO COZIDO	PICADINHO DE CARNE COM LEGUMES FRANGO ASSADO ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA COUVE FLOR REFOGADA FAROFÁ DE BANANA	ISCA DE CARNE AO SUGO FILE DE PEIXE ASSADO ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO PURÊ DE BATATA CHUCHU REFOGADO	OMELETE DE FORNO ISCA DE CARNE ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA FAROFÁ DE CENOURA ABOBRINHA RECHEADA	BISTECA SUÍNA CARNE DE PANELA ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA PURE DE BATATA ABÓBORA REFOGADA
3ª SEMANA	FIGADO ACEBOLADO FRANGO ASSADO ARROZ FEIJÃO CARIOCA ABOBRINHA COZIDA MACARRÃO AO SUGO	BIFE A ROLE FILÉ DE FRANGO GRELHADO ARROZ BRANCO CREME DE CENOURA CHUCHU REFOGADO	CARNE ASSADA PEIXE GRELHADO ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO ABOBRINHA REFOGADA FAROFÁ DE OVO	LASANHA DE BERINJELA LAGARTO ASSADO ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA BETERRABA COZIDA MACARRÃO ALHO E ÓLEO	LAGARTO ASSADO FRANGO AO MOLHO ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO COUVE FLOR CREME DE MILHO
4ª SEMANA	ALMÔNDEGAS AO SUGO GALINHADA ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA BROCOLIS COZIDO MILHO REFOGADO	BIFE ACEBOLADO FRANGO COM QUIABO ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA TOMATE RECHEADO MACARRÃO AO SUGO	CARNE DE SOL NA CHAPA COXINHA DE FRANGO ASSADA ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA SELETA DE LEGUMES FAROFÁ DE BANANA	ISCA DE CARNE PICADINHO DE FRANGO ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO FAROFÁ DE OVOS COUVE FLOR COM MOLHO BRANCO	ESCONDIDINHO DE CARNE MOÍDA PEIXE GRELHADO ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA BATATA ASSADA

PONTUAL ALIMENTOS

Observações:

As saladas serão compostas de duas opções, entre: FOLHAS variadas, tomate, beterraba, cenoura, espinafre, pepino, milho, ervilha, brócolis, couve-flor...

Os alunos que rejeitarem os pratos principais, oferecer ovos.

Diariamente as refeições serão acompanhadas de suco de frutas da estação.

Frutas das estações : Melão , Melancia , Mamão , Uva , Laranja , Pêra , Banana , Maçã, Goiaba, Manga , Morango.

Sobremesas : Frutas da estação ou Gelatina

*SE HOUVER NECESSIDADE O CARDAPIO SERA ALTERADO COM A SUPERVISAO DA NUTRICIONISTA KÁSSIA LIMA ALMEIDA CRN DF 4716.