

PONTUAL ALIMENTOS

CARDÁPIO – COLAÇÃO

Período: **AGOSTO-2018**

Nutricionista Responsável: *Kássia Lima Almeida - CRN DF 4716*

AGOSTO - 2018	SEGUNDA - FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
1ª SEMANA	ROSQUINHA DE LEITE VITAMINA DE MAMÃO E BANANA FRUTA DA ESTAÇÃO	BOLO DE CENOURA S/ OVO LEITE C/ CANELA FRUTA DA ESTAÇÃO	MILHO VERDE COZIDO CAFÉ COM LEITE FRUTA DA ESTAÇÃO	SANDUICHE: Pão de forma, presunto e queijo SUCO DE CENOURA COM LARANJA	COOKIES LEITE COM CANELA FRUTA DA ESTAÇÃO
2ª SEMANA	BISCOITINHO DE QUEIJO CAFÉ COM LEITE SALADA DE FRUTAS	ROSQUINHA DE LEITE VITAMINA DE ABACATE FRUTA DA ESTAÇÃO	BOLO DE TRIGO SEM OVO SUCO CAJÚ GELATINA	ESFIRRA DE FRANGO SUCO DE GOIABA FRUTA DA ESTAÇÃO	SANDUICHE: pão de forma, patê de PEITO DE PERU, alface e tomate Suco de laranja
3ª SEMANA	PAO COM OVO SUCO DE ABACAXI GELATINA	CUSCUZ COM POUCA MARGARINA CAFÉ COM LEITE	COOKIES SUCO DE LARANJA FRUTA DA ESTAÇÃO	BOLO DE BAUNILHA S/ OVO LEITE COM CANELA FRUTA DA ESTAÇÃO	PÃO DE QUEIJO SUCO DE ABACAXI GELATINA
4ª SEMANA	PÃO DE QUEIJO LEITE COM CANELA E AÇÚCAR GELATINA	COOKIES SUCO DE LARANJA FRUTA DA ESTAÇÃO	SANDUICHE NATURAL COM PÃO DE FORMA VITAMINA DE BANANA	CUSCUZ COM POUCA MARGARINA SUCO DE ABACAXI COM HORTELÃ MAÇA	TORRADA COM GELÉIA OU REQUEIJÃO SUCO DE GOIABA SALADA DE FRUTAS
5ª SEMANA	SANDUICHE: pão de forma, patê de frango, alface, tomate picadinho SUCO DE Maracujá	ENROLADINHO DE QUEIJO ASSADO VITAMINA DE MAMÃO	BOLO DE BANANA S/ OVO LEITE COM CANELA GELATINA	CUZCUZ COM MANTEIGA CAFÉ COM LEITE GELATINA	SALGADO ASSADO SUCO DE ACEROLA FRUTA DA ESTAÇÃO

SE HOVER NECESSIDADE O CARDÁPIO SERÁ ALTERADO COM A SUPERVISÃO DA NUTRICIONISTA

PONTUAL ALIMENTOS

CARDÁPIO - LANCHE

Período: **AGOSTO-2018**

Nutricionista Responsável: Kássia Lima Almeida - CRN DF 4716

AGOSTO - 2018	SEGUNDA - FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
1ª SEMANA	SALGADO ASSADO SUCO DE ACEROLA FRUTA DA ESTAÇÃO	TORTA DE FRANGO SUCO DE MAMAO COM CENOURA FRUTA DA ESTAÇÃO	PÃO COM MUSSARELA SUCO DE CAJÚ GELATINA	CUZCUZ COM OVO SUCO DE ACEROLA MAÇA	BISNAGUINHA COM GELÉIA SUCO DE FRUTA FRUTA DA ESTAÇÃO
2ª SEMANA	TORRADA NAPOLITANA SUCO DE MANGA FRUTA DA ESTAÇÃO	PÃO PIZZA SUCO DE GOIABA FRUTA DA ESTAÇÃO GELATINA	PÃO DE QUEIJO LEITE COM CANELA E AÇÚCAR SALADA DE FRUTAS	TAPIOCA COM MANTEIGA CAFÉ COM LEITE SALADA DE FRUTA	BISNAGUINHA COM MARGARINA VITAMINA DE BANANA
3ª SEMANA	PAO DE HAMBURGUER SUCO DE ACEROLA FRUTA ESTAÇÃO	BOLO DE BANANA LEITE COM CANELA SALADA DE FRUTAS	ROSQUINHA DE QUEIJO LEITE COM CANELA GELATINA	MISTO QUENTE VITAMINA DE BANANA GELATINA	TORTA DE FRANGO SUCO DE MAMAO COM CENOURA FRUTA DA ESTAÇÃO
4ª SEMANA	TAPIOCA CAFÉ COM LEITE SALADA DE FRUTA	CUSCUZ COM OVO CAFÉ COM LEITE BANANA COM MEL E GRANOLA	BOLO FORMIGUEIRO LEITE COM CANELA FRUTA DA ESTAÇÃO	TORTA DE CARNE MOIDA SUCO DE UVA BANANA	PÃO COM OVO SUCO DE GOIABA SALADA DE FRUTAS
5ª SEMANA	TORRADA COM GELÉIA SUCO DE GOIABA FRUTA DA ESTAÇÃO	PÃO DE QUEIJO LEITE COM CANELA SALADA DE FRUTAS	MINI PIZZA SUCO DE ABACAXI FRUTA DA ESTAÇÃO	PÃO FRANCÊS COM OVO SUCO DE GOIABA SALADA DE FRUTAS	MILHO COZIDO - ESPIGA CAFÉ COM LEITE SALADA DE FRUTAS

PONTUAL ALIMENTOS

CARDÁPIO - ALMOÇO

Período: **AGOSTO-2018**

Nutricionista Responsável: *Kássia Lima Almeida - CRN DF 4716*

AGOSTO - 2018	SEGUNDA - FEIRA 30/07	TERÇA-FEIRA 31/07	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
1ª SEMANA	BIFE ACEBOLADO FRANGO COZIDO ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO ABOBORA COZIDA MACARRAO ALHO E OLEO	LAZANHA BOLONHESA FRANGO A MILANESA ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA MILHO VERDE REFOGADO	FRANGO ASSADO COM ERVAS ISCA DE CARNE ACEBOLADA ARROZ BRANCO TUTU FAROFA DE BANANA COUVE REFOGADO	FILÉ DE PEIXE ASSADO BIFE ROLÉ ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO VAGEM REFOGADO BATATA ASSADA	STROGONOFF DE CARNE COXINHA DE FRANGO ASSADA ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA BATATA PALHA MACARRÃO ALHO E ÓLEO
2ª SEMANA	ISCA DE CARNE BISTECA GRELHADA ARROZ BRANCO LENTILHA BETERRAGA COZIDA FAROFA DE CENOURA	ESCONDIDINHO DE FRANGO KIBE ASSADO ARROZ COM MILHO FEIJÃO CARIOCA CHUCHU REFOGADA MACARRÃO AO SUGO	FILE DE TILAPIA GRELHADA PICADINHO DE CARNE COM CENOURA ARROZ COM BROCOLIS FEIJÃO PRETO PURÊ DE BATATA SUFLÊ DE LEGUMES	ESTROGONOFFE DE FRANGO ISCA DE FIGADO ACEBOLADO ARROZ FEIJÃO CARIOCA BATATA PALHA MACARRÃO ALHO E OLEO	CARNE DE PANELA GALINHADA ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO COM CEBOLINHA MANDIOCA COZIDA ABOBRINHA REFOGADA
3ª SEMANA	LAGARTO RECHEADO ISCA DE FRANGO ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO COUVE-FLORES COZIDA RATATOUILLE	ALMÔNDEGAS AO SUGO COXA E SOBRECOXA ASSADA ARROZ BRANCO BANANA A MILANESA FAROFA DE CENOURA	OMELETE DE FORNO BIFE ROLÉ ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO BROCOLIS COZIDO MACARRÃO MOLHO BRANCO	PEIXE ASSADO ISCA DE CARNE AO MOLHO MADEIRA ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA ABROBINHA REFOGADA CREME DE MILHO	CARNE MOÍDA COM BATATA ISCA DE FRANGO COM CEBOLA ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO PURE DE ABÓBORA COUVE REFOGADA
4ª SEMANA	FRICASSE DE FRANGO ISCA DE CARNE FEIJÃO CARIOCA VAGEM AO VAPOR BETERRABA COZIDA	ISCA DE FRANGO POLPETONE ARROZ OM ERVILHA FEIJÃO PRETO COUVE REFOGADA FAROFA DE OVOS	GALINHADA LAZANHA BOLONHESA ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA BATATA BOLINHA ASSADA BROCOLIS COM MILHO	FILÉ DE PEIXE ASSADO CARNE DE PANELA ARROZ COLORIDO FEIJÃO CARIOCA PURÊ DE BATATA DOCE MACARRÃO AO SUGO	ALMÔNDEGAS ASSADAS FRANGO XADREZ ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA FAROFA DE MILHO CENOURA COM ERVILHAS
5ª SEMANA	CARNE MOÍDA COM BATATA ISCA DE FRANGO ARROZ COM BRÓCOLIS FEIJÃO PRETO FAROFA DE CENOURA ABOBRINHA REFOGADA	OMELETE COM TOMATE CARNE DE PANELA ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA SUFLÊ DE COUVE FLOR MACARRÃO ALHO E ÓLEO	BIFE A MILANESA PEIXE GRELHADO ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO PURÊ DE BATATA BANANA ASSADA	BISTECA ASSADA PICADINHO DE FRANGO ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO FAROFA MACARRAO AO SUGO	POLPETONE FRANGO A PASSARINHO ARROZ COM CENOURA FEIJÃO CARIOCA ABOBRINHA RECHEADA FAROFA DE OVO

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.