

# PONTUAL ALIMENTOS

## CARDÁPIO - COLAÇÃO

Período: **FEVEREIRO-2019**

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

FEVEREIRO-2019	SEGUNDA - FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
1ª SEMANA	PÃO DE QUEIJO IOGURTE FRUTA DA ESTAÇÃO <b>04/02/19</b>	COOKIES INTEGRAIS SUCO DE ACEROLA FRUTA DA ESTAÇÃO	TAPIOCA SUCO DE MANGA FRUTA DA ESTAÇÃO	BOLO DE BANANA S/ OVO LEITE COM CANELA GELATINA	CUSCUZ SUCO DE UVA FRUTA DA ESTAÇÃO
2ª SEMANA	TORRADA NAPOLITANA VITAMINA DE FRUTAS GELATINA	BOLO DE CENOURA S/ OVO LEITE C/ CANELA FRUTA DA ESTAÇÃO	BISCOITO DE QUEIJO SUCO DE ACEROLA FRUTA DA ESTAÇÃO	PÃO DE FORMA COM PATÊ DE FRANGO E CENOURA IOGURTE FRUTA DA ESTAÇÃO	SALGADO ASSADO SUCO DE UVA GELATINA
3ª SEMANA	COOKIES INTEGRAIS IOGURTE FRUTA DA ESTAÇÃO	BOLO DE ARROZ SUCO DE CAJÁ GELATINA	TORRADA C/ REQUEIJÃO SUCO DE MARACUJA FRUTA DA ESTAÇÃO	TAPIOCA IOGURTE FRUTA DA ESTAÇÃO	BISCOITO DE QUEIJO VITAMINA DE FRUTAS FRUTA DA ESTAÇÃO
4ª SEMANA	BISCOITO DE QUEIJO IOGURTE FRUTA DA ESTAÇÃO	BISNAGUINHA C/ GELÉIA VITAMINA DE BANANA FRUTA DA ESTAÇÃO	BOLO DE BAUNILHA S/ OVO SUCO DE UVA FRUTA DA ESTAÇÃO	COOKIES INTEGRAIS LEITE COM CANELA FRUTA DA ESTAÇÃO	TORRADA NAPOLITANA SUCO DE UVA FRUTA DA ESTAÇÃO

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

# PONTUAL ALIMENTOS

## CARDÁPIO - LANCHE

Período: **FEVEREIRO-2019**

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

FEVEREIRO-2019	SEGUNDA - FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
1ª SEMANA	PAO COM OVO SUCO DE MORANGO FRUTA DA ESTAÇÃO <b>04/02/19</b>	TORRADA COM PATÊ IOGURTE FRUTA DA ESTAÇÃO	AÇAÍ GRANOLA E BANANA FRUTA DA ESTAÇÃO	SALGADO ASSADO SUCO DE MARACUJÁ FRUTA DA ESTAÇÃO	MINI PIZZA SUCO DE ACEROLA GELATINA
2ª SEMANA	BISNAGUINHA C/ GELÉIA VITAMINA DE FRUTA GELATINA	SALGADO ASSADO SUCO DE UVA FRUTA DA ESTAÇÃO	CUSCUZ C/ MANTEIGA LEITE C/ CANELA FRUTA DA ESTAÇÃO	PÃO DE QUEIJO SUCO DE CAJU FRUTA DA ESTAÇÃO	MISTO QUENTE SUCO DE ABACAXI GELATINA
3ª SEMANA	SANDUICHE NATURAL SUCO DE GOIABA FRUTA DA ESTAÇÃO	AÇAÍ GRANOLA E BANANA FRUTA DA ESTAÇÃO	TORTA DE FRANGO SUCO DE UVA FRUTA DA ESTAÇÃO	PÃO COM OVO SUCO DE ABACAXI GELATINA	SALGADO ASSADO VITAMINA DE FRUTA FRUTA DA ESTAÇÃO
4ª SEMANA	CUSCUZ C/ OVO SUCO DE UVA FRUTA DA ESTAÇÃO	MISTO QUENTE VITAMINA DE FRUTAS FRUTA DA ESTAÇÃO	PÃO DE QUEIJO SUCO DE MORANGO GELATINA	TAPIOCA C/ MANTEIGA LEITE C/CANELA FRUTA DA ESTAÇÃO	TORTA DE CARNE MOÍDA SUCO DE UVA FRUTA DA ESTAÇÃO

# PONTUAL ALIMENTOS

## CARDÁPIO - ALMOÇO

Período: FEVEREIRO-2019

Nutricionista Responsável: Kássia Lima Almeida - CRN DF 4716

FEVEREIRO -2019	SEGUNDA - FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
1ª SEMANA	CARNE COZIDA COM BATATA ISCA DE FRANGO ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO FAROFA DE CENOURA BATATA DOURÉ <b>04/02/19</b>	FILÉ DE PEIXE ASSADO ALMÔNDEGAS AO MOLHO ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA COUVE FLOR REFOGADO PURE DE BATATA	FRANGO MOLHO CARNE ASSADA ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA LAZANHA DE BERINJELA BRÓCOLIS COZIDO	STROGONOFF DE FRANGO BIFE ACEBOLADO ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO BATATA PALHA MACARRÃO ALHO E ÓLEO	PICADINHO DE CARNE AO MOLHO MADEIRA COXINHA DE FRANGO ASSADA ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA CHUCHU REFOGADO FAROFA DE OVOS
2ª SEMANA	BIFE ACEBOLADO FRANGO XADREZ ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO PURÉ DE ABÓBORA MACARRÃO AO SUGO	ESCONDIDINHO DE FRANGO CARNE DE SOL ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA FAROFA DE BANANA ABOBRINHA REFOGADA	PICADINHO DE CARNE AO MOLHO ISCA DE FRANGO ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO PURÉ DE BATATA COUVE FLOR REFOGADA	FILE DE FRANGO GRELHADO STROGONOFF DE CARNE ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO BROCOLIS REFOGADO	FRANGO COZIDO ALMÔNDEGAS ASSADAS FEIJÃO CARIOCA CREME DE MILHO MACARRÃO AO SUGO
3ª SEMANA	BISTECA SUINA PICADINHO DE FRANGO AO MOLHO BRANCO ARROZ C/ BRÓCOLIS FEIJÃO PRETO COUVE REFOGADA	CARNE PICADINHA COM BATATA ISCA DE FRANGO ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA FAROFA DE OVO BROCOLIS COZIDO	LAGARTO AO MOLHO COXINHA DE FRANGO ASSADA ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO SUFLÊ DE CHUCHU MILHO REFOGADO	ALMÔNDEGA ASSADA FRANGO AO MOLHO ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA ABOBRINHA REFOGADA MACARRÃO AO SUGO	CARNE AO MOLHO PEIXE ASSADO ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO SELETA DE LEGUMES PURÉ DE BATATA
4ª SEMANA	LAZANHA À BOLONHESA ISCA DE FRANGO ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO BATATA ASSADA CHUCHU REFOGADO	STROGONOFF DE FRANGO CARNE ASSADA ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO COUVE-FLOR COZIDA BATATA PALHA	COXINHA DE FRANGO ASSADA BIFE ROLÉ ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO PURÉ DE CARÁ MACARRÃO ALHO E ÓLEO	BIFE ACEBOLADO FRANGO XADREZ ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO ABOBRORA COZIDA MACARRÃO AO SUGO	ESCONDIDINHO DE CARNE FILÉ DE FRANGO ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA FAROFA DE BANANA ABOBRINHA REFOGADA

# 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.