

# PONTUAL ALIMENTOS

## CARDÁPIO - COLAÇÃO

Período: **JUNHO-2018**

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

JUNHO - 2018	SEGUNDA - FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
1ª SEMANA	MILHO VERDE COZIDO COM MARGARINA(ESPIGA)  SUCO DE GOIABA  GELATINA	TAPIOCA COM MANTEIGA  CAFÉ COM LEITE  FRUTA DA ESTAÇÃO	BOLO BANANA SEM OVO  SUCO DE CAJÚ  GELATINA	SALGADO ASSADO  SUCO DE ACEROLA MAÇA	CUSCUZ COM POUCA MARGARINA  SUCO DE FRUTA  FRUTA DA ESTAÇÃO
2ª SEMANA	BOLO CENOURA SEM OVO  SUCO DE MANGA  MAÇA	BATATA DOCE COZIDA  SUCO DE UVA  GELATINA	CUZCUZ COM MARGARINA  LEITE COM CANELA E AÇÚCAR  SALADA DE FRUTAS	PÃO PIZZA  SUCO DE MARACUJA  GELATINA	TORRADA NAPOLITANA  VITAMINA DE BANANA
3ª SEMANA	CUZCUZ COM MARGARINA LEITE COM CANELA GELATINA	BOLO DE TRIGO SEM OVO SUCO DE ACEROLA FRUTA ESTAÇÃO	ROSQUINHA DE QUEIJO LEITE COM CANELA GELATINA	TAPIOCA COM PRESUNTO E QUEIJO SUCO DE FRUTA SALADA DE FRUTAS	MILHO COZIDO COM MARGARINA (ESPIGA) SUCO DE MAMAO COM CENOURA FRUTA DA ESTAÇÃO
4ª SEMANA	SALGADO ASSADO SUCO DE FRUTA SALADA DE FRUTA	CUSCUZ COM POUCA MARGARINA  VITAMINA DE ABACATE	BOLO DE BAUNILHA SEM OVO LEITE COM CANELA FRUTA DA ESTAÇÃO	TORTA DE CARNE MOIDA SUCO DA FRUTA FRUTA DA ESTAÇÃO	TORRADA NAPOLITANA SUCO DE GOIABA SALADA DE FRUTAS

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

# PONTUAL ALIMENTOS

## CARDÁPIO – LANCHE

Período: **JUNHO-2018**

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

JUNHO - 2018	SEGUNDA - FEIRA <b>INÍCIO 04/06</b>	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
1ª SEMANA	SANDUICHE: pão de forma, patê de frango, alface, tomate em rodela  SUCO DE LARANJA	ENROLADINHO DE QUEIJO ASSADO  VITAMINA DE MAMÃO	TORTA DE FRANGO  SUCO DE ABACAXI COM HORTELÃ  SALADA DE FRUTAS	SANDUICHE QUENTE: PÃO FRANCÊS, QUEIJO E TOMATE  SUCO DE CENOURA COM LARANJA	BOLO DE BANANA  LEITE COM CANELA
2ª SEMANA	BISCOITINHO DE QUEIJO CAFÉ COM LEITE SALADA DE FRUTAS	ROSQUINHA DE LEITE VITAMINA DE ABACATE	BOLO DE CENOURA SUCO CAJÚ GELATINA	ESFIRRA DE FRANGO SUCO DE GOIABA FRUTA DA ESTAÇÃO	SANDUICHE: pão de forma, patê de presunto, alface e tomate Suco de laranja
3ª SEMANA	PAO COM OVO  SUCO DE ABACAXI  GELATINA	BISNAGUINHA COM PATÊ DE PEITO DE PERU  CAFÉ COM LEITE	TORTA DE LEGUMES  SUCO DE LARANJA  FRUTA DA ESTAÇÃO	BOLO DE ABACAXI  LEITE COM CANELA E AÇÚCAR	PÃO DE QUEIJO  SUCO DE FRUTA
4ª SEMANA	CREAM CRACKER COM GELÉIA  LEITE COM CANELA E AÇÚCAR	CREPIOCA NAPOLITANA  SUCO DE LARANJA	PÃO DE QUEIJO  VITAMINA DE BANANA	CUSCUZ COM POUCA MARGARINA  SUCO DE ABACAXI COM HORTELÃ  MAÇA	TORTA DE LEGUMES  SUCO DE GOIABA  SALADA DE FRUTAS

# PONTUAL ALIMENTOS

## CARDÁPIO - ALMOÇO

Período: **JUNHO-2018**

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

JUNHO - 2018	SEGUNDA - FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
1ª SEMANA	ROCAMBOLE DE CARNE MOÍDA ISCA DE FRANGO ARROZ COM BRÓCOLIS FEIJÃO PRETO FAROFA DE CENOURA ABOBRINHA REFOGADA	OMELETE COM TOMATE CARNE DE PANELA ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA COUVE FLOR ASSADA PURE DE ABOBORA	FRANGO ASSADO COM ERVAS FINAS ISCA DE CARNE ACEBOLADA ARROZ COM TUTU FAROFA DE BANANA COUVE REFOGADO	FILÉ DE PEIXE ASSADO BIFE ROLÊ ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO VAGEM REFOGADO BATATA ASSADA COM ALECRIM	STROGONOFF DE CARNE COXINHA DE FRANGO ASSADA ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA BATATA PALHA RATATOUILLE
2ª SEMANA	ISCA DE CARNE BISTECA GRELHADA ARROZ BRANCO LENTILHA BETERRAGA COZIDA ABOBRORA ASSADA	ESCONDIDINHO DE FRANGO KIBE ASSADO ARROZ COM MILHO FEIJÃO CARIOCA CHUCHU REFOGADA BERINJELA A PIZZAIOLA (BERINJELA EM FATIAS COM QUEIJO, TOMATE E OREGANO EM CIMA)	FILE DE TILAPIA GRELHADA BRIGITE (BASICAMENTE E HAMBURGUINHO) ARROZ COM BROCOLIS FEIJÃO PRETO PURÊ DE BATATA CENOURA COM ERVILHAS	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 RECHEADOCOM CENOURA E ASSADO ISCA DE FRANGO ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO COUVE-FLOR COZIDA RATATOUILLE	PICADINHO DE CARNE COM MOLHOMADEIRA COXA E SOBRECOXA ASSADA COM ERVAS FINAS ARROZ BRANCO LENTILHA BANANA A MILANESA FAROFA DE CENOURA	OMELETE DE FORNO BIFE ROLÊ ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO BROCOLIS COZIDO CENOURA REFOGADA	PEIXE ASSADO COSTELINHA ASSADA ARROZ COM LENTILHA FEIJÃO CARIOCA ABROBINHA REFOGADA CREME DE MILHO	CARNE MOÍDA COM BATATA ISCA DE FRANGO COM CEBOLA ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO PURE DE BATATA 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 COM CEBOLINHA COUVE REFOGADA FAROFA DE BACON	GALINHADA LAGARTO ASSADO COM MOLHO CAMPANHA (VINAGRETE) ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA BATATA BOLINHA ASSADA BROCOLIS COM MILHO	FILÉ DE PEIXE ASSADO CARNE DE PANELA ARROZ COLORIDO FEIJÃO CARIOCA ABOBRORA ASSADA INHAME COZIDO	ALMÔNDEGAS ASSADAS FRANGO XADREZ ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA MACARRÃO AO SUGO CENOURA COM ERVILHAS

# 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.