

PONTUAL ALIMENTOS

CARDÁPIO - COLAÇÃO

Período: MARÇO-2018

Nutricionista Responsável: Kássia Lima Almeida - CRN DF 4716

| MARÇO-2018 | SEGUNDA - FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|------------|--|--|--|--|---|
| 1ª SEMANA | PÃO DE QUEIJO ACHOCOLATADO FRUTA DA ESTAÇÃO | BOLO DE LARANJA VITAMINA DE MAMÃO FRUTA DA ESTAÇÃO | CUZCUZ CAFÉ COM LEITE FRUTA DA ESTAÇÃO | SANDUICHE: Pão de forma, presunto e queijo SUCO DE FRUTA GELATINA | PÃO COM OVO SUCO DE ACEROLA FRUTA DA ESTAÇÃO |
| 2ª SEMANA | BISNAGUINHA COM REQUEIJÃO CAFÉ COM LEITE SALADA DE FRUTAS | BISCOITO DE QUEIJO VITAMINA DE ABACATE | TORRADA NAPOLITANA SUCO DE LARANJA GELATINA | TAPIOCA ACHOCOLATADO FRUTA DA ESTAÇÃO | TORTA SALGADA SUCO DE CAJU FRUTA DA ESTAÇÃO |
| 3ª SEMANA | PÃO PIZZA SUCO DE GOIABA GELATINA | BOLO DE CENOURA ACHOCOLATADO FRUTA DA ESTAÇÃO | CUZCUZ COM MILHO SUCO DE UVA GELATINA | PÃO COM OVO E QUEIJO CAFÉ COM LEITE SALADA DE FRUTAS | PÃO DE QUEIJO LEITE COM CANELA FRUTA DA ESTAÇÃO |
| 4ª SEMANA | TAPIOCA ACHOCOLATADO SALADA DE FRUTA | TORTA SALGADA SUCO DE MARACUJÁ FRUTA DA ESTAÇÃO | BISNAGUINHA COM REQUEIJÃO VITAMINA DE BANANA | RECESSO ESCOLAR | FERIADO |

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

PONTUAL ALIMENTOS

CARDÁPIO - LANCHE

Período: MARÇO-2018

Nutricionista Responsável: Kássia Lima Almeida - CRN DF 4716

| MARÇO-2018 | SEGUNDA - FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|------------|---|--|---|--|---|
| 1ª SEMANA | SALGADO ASSADO SUCO DE ACEROLA FRUTA DA ESTAÇÃO | PETA ACHOCOLATADO SALADA DE FRUTAS | MINI PIZZA SUCO DE ABACAXI FRUTA DA ESTAÇÃO | BOLO DE CHOCOLATE ACHOCOLATADO FRUTA DA ESTAÇÃO | BISCOITO DE QUEIJO VITAMINA DE MAMÃO FRUTA DA ESTAÇÃO |
| 2ª SEMANA | BOLO CHOCOLATE Leite com Canela FRUTA DA ESTAÇÃO | SALGADO ASSADO SUCO DE Goiaba GELATINA | PAO COM OVO ACHOCOLATADO FRUTA DA ESTAÇÃO | CACHORRO QUENTE SUCO DE LARANJA FRUTA DA ESTAÇÃO | TORRADA NAPOLITANA VITAMINA DE BANANA |
| 3ª SEMANA | PÃO QUEIJO PRESUNTO ACHOCOLATADO FRUTA DA ESTAÇÃO | PUDIM DE PÃO SUCO DE GOIABA FRUTA DA ESTAÇÃO | TAPIOCA CAFÉ COM LEITE GELATINA | TORTA SALGADA SUCO DE ABACAXI | CUZCUZ CAFÉ COM LEITE FRUTA DA ESTAÇÃO |
| 4ª SEMANA | BISNAGUINHA COM REQUEIJÃO VITAMINA DE ABACATE | PÃO DE QUEIJO SUCO DE CAJU FRUTA DA ESTAÇÃO | BOLO DE MILHO ACHOCOLATADO SALADA DE FRUTAS | RECESSO ESCOLAR | FERIADO |

PONTUAL ALIMENTOS

CARDÁPIO - ALMOÇO

Período: MARÇO-2018

Nutricionista Responsável: Kássia Lima Almeida - CRN DF 4716

| MARÇO -2018 | SEGUNDA - FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|-------------|---|---|---|--|--|
| 1ª SEMANA | BIFE ACEBOLADO FRANGO COZIDO ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO ABOBORA COZIDA | LASANHA BOLONHESA FRANGO A MILANESA ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA MILHO VERDE REFOGADO | ALMONDEGAS AO SUGO COXA DE FRANGO ASSADA ARROZ COM MILHO FEIJÃO PRETO PURE DE BATATA MANDIOCA FRITA | PANQUECA DE CARNE MOIDA AO SUGO FILE DE FRANGO GRELHADO ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA BETERRABA COZIDA | QUIBE ASSADO FRANGO XADREZ ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA COUVE REFOGADA FAROFA DE BANANA |
| 2ª SEMANA | CARNE MOÍDA COM BATATA FRANGO A PASSARINHO ARROZ COM CENOURA FEIJÃO PRETO SPAGUETE ALHO E ÓLEO ABOBORA REFOGADA | BIFE GRELHADO STROGONOFE DE FRANGO ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA BATATA PALHA BROCOLIS COZIDO | ISCA DE CARNE AO SUGO FILE DE PEIXE ASSADO ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO PURÊ DE BATATA CHUCHU REFOGADO | LAZANHA BOLONHESA ISCA DE FRANGO ARROZ BRANCO COM LENTILHA FEIJÃO PRETO FAROFA DE CENOURA | STROGONOFE DE CARNE LINGUIÇA DE FRANGO ASSADA ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA BATATA PALHA BANANA ASSADA |
| 3ª SEMANA | BIFE ACEBOLADO FRICASSE DE FRANGO ARROZ COM CENOURA FEIJÃO PRETO FAROFA DE OVO PURE DE ABOBORA | PICADINHO DE CARNE OMELETE DE FORNO ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA COUVE FLOR REFOGADA SPAGUETE ALHO E ÓLEO | CARNE A MILANESA PEIXE GRELHADO ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO ABOBRINHA REFOGADA BANANA ASSADA | STROGONOFE DE CARNE OVO POCHE ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO BATATA ASSADA CHUCHU REFOGADO | POLPETONE FRANGO A PASSARINHO ARROZ COM CENOURA FEIJÃO PRETO ABOBRINHA RECHEADA |
| 4ª SEMANA | ESCONDIDINHO DE CARNE MOÍDA FILÉ PEIXE ASSADO ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO CHUCHU REFOGADO | BIFE ACEBOLADO GALINHADA ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO ABOBORA COZIDA FAROFA DE OVO | BIFE À ROLE LINGUIÇA DE FRANGO ASSADA ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA PURE DE BATATA DOCE | RECESSO ESCOLAR | FERIADO |

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.