

PONTUAL ALIMENTOS

CARDÁPIO - COLAÇÃO

Período: NOVEMBRO-2018

Nutricionista Responsável: Kássia Lima Almeida - CRN DF 4716

NOVEMBRO-2018	SEGUNDA - FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
1ª SEMANA	PÃO DE QUEIJO IOGURTE FRUTA DA ESTAÇÃO	CUSCUZ SUCO DE FRUTA FRUTA DA ESTAÇÃO OU GELATINA	BOLO DE BANANA S/ OVO VITAMINA DE FRUTA FRUTA DA ESTAÇÃO	ESFIHA DE FRANGO SUCO DE FRUTA FRUTA DA ESTAÇÃO OU GELATINA	BISNAGUINHA COM PATÊ DE ATUM IOGURTE FRUTA DA ESTAÇÃO
2ª SEMANA	TORRADA NAPOLITANA SUCO DE FRUTA FRUTA DA ESTAÇÃO OU GELATINA	SANDUICHE: pão de forma, patê de frango, alface, tomate em rodelas SUCO DE FRUTA FRUTA DA ESTAÇÃO	PÃO COM QUEIJO E PRESUNTO SUCO DA FRUTA FRUTA DA ESTAÇÃO	FERIADO 15/11	-
3ª SEMANA	CUSCUZ SUCO DE FRUTA FRUTA DA ESTAÇÃO	TAPIOCA IOGURTE FRUTA DA ESTAÇÃO	MISTO QUENTE SUCO DE FRUTA FRUTA DA ESTAÇÃO OU GELATINA	BOLO TRIGO S/ OVO SUCO DE FRUTAS SALADA DE FRUTAS	PÃO DE QUEIJO ACHOCOLATADO FRUTA DA ESTAÇÃO
4ª SEMANA	SALGADO ASSADO VITAMINA DE FRUTA SALADA DE FRUTA	TORTA DE FRANGO SUCO DA FRUTA FRUTA DA ESTAÇÃO OU GELATINA	BISNAGUINHA COM REQUEIJÃO IOGURTE FRUTA DA ESTAÇÃO	BOLO DE COCO S/ OVO SUCO DE FRUTA FRUTA DA ESTAÇÃO	CUSCUZ IOGURTE SALADA DE FRUTAS

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

PONTUAL ALIMENTOS

CARDÁPIO - LANCHE

Período: NOVEMBRO-2018

Nutricionista Responsável: Kássia Lima Almeida - CRN DF 4716

NOVEMBRO-2018	SEGUNDA - FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
1ª SEMANA	TAPIOCA SUCO DA FRUTA FRUTA DA ESTAÇÃO OU GELATINA	TORTA DE CARNE MOÍDA IOGURTE FRUTA DA ESTAÇÃO	MISTO QUENTE SUCO DA FRUTA FRUTA DA ESTAÇÃO	BOLO DE LARANJA IOGURTE FRUTA DA ESTAÇÃO OU GELATINA	ROSQUINHA DE COCO VITAMINA DE FRUTA FRUTA DA ESTAÇÃO
2ª SEMANA	BOLO DE GENOURA IOGURTE FRUTA DA ESTAÇÃO	SALGADO ASSADO SUCO DE FRUTA FRUTA DA ESTAÇÃO OU GELATINA	TAPIOCA CAFÉ COM LEITE FRUTA DA ESTAÇÃO	FERIADO 15/11	-
3ª SEMANA	PAÕ DE QUEIJO SUCO DE FRUTA FRUTA DA ESTAÇÃO	BOLO DE MILHO IOGURTE FRUTA DA ESTAÇÃO	SANDUICHE: Pão de forma com patê de frango SUCO DA FRUTA FRUTA DA ESTAÇÃO	PÃO FRANCÊS C/ OVO SUCO DE FRUTA SALADA DE FRUTAS	BISCOITO MAIZENA VITAMINA DE FRUTA FRUTA DA ESTAÇÃO
4ª SEMANA	TORRADA NAPOLITANA IOGURTE GELATINA	PÃO DE QUEIJO SUCO DA FRUTA FRUTA DA ESTAÇÃO OU GELATINA	CUSCUZ VITAMINA DE FRUTA FRUTA DA ESTAÇÃO	BISCOITO DE QUEIJO IOGURTE FRUTA DA ESTAÇÃO	MISTO QUENTE SUCO DE FRUTA FRUTA DA ESTAÇÃO

PONTUAL ALIMENTOS

CARDÁPIO - ALMOÇO

Período: NOVEMBRO-2018

Nutricionista Responsável: Kássia Lima Almeida - CRN DF 4716

NOVEMBRO -2018	SEGUNDA - FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
1ª SEMANA	BIFE ACEBOLADO FRANGO COZIDO ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO ABOBORA COZIDA	LAZANHA BOLONHESA FRANGO A MILANESA ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA MILHO VERDE REFOGADO	ALMONDEGAS ASSADA COXA DE FRANGO COZIDA ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO PURE DE BATATA MANDIOCA FRITA	PANQUECA DE CARNE MOIDA AO SUGO SOBRECOXA ASSADA 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	FERIADO 15/11	-
3ª SEMANA	BIFE ACEBOLADO FRANGO AO MOLHO ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO FAROFA DE OVO PURE DE ABOBORA	LAZANHA BOLONHESA OMELETE DE FORNO ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA COUVE FLOR REFOGADA	CARNE A MILANESA FRICASSE DE FRANGO ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO ABOBRINHA REFOGADO FAROFA DE CENOURA	STROGONOFE DE CARNE OVO POCHE ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO BATATA ASSADA CHUCHU REFOGADO	POLPETONE FRANGO A PASSARINHO ARROZ BRANCO COM CENOURA FEIJÃO CARIOCA FAROFA DE BANANA
4ª SEMANA	ESCONDIDINHO CARNE MOÍDA FILÉ PEIXE ASSADO ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO MANDIOCA BANANA ASSADA	BIFE ACEBOLADO PANQUECA DE FRANGO ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO ABOBORA COZIDA FAROFA DE OVO	LINGÜIÇA ASSADA FRANGO A MILANESA ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA CENOURA COZIDA MANDIOCA COZIDA	ISCA DE CARNE OVO POCHE ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO FAROFA PURE DE BATATA	ALMODEGA ASSADA FRANGO COZIDO ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA MACARRÃO AO SUGO CREME DE MILHO

FAST POINT REFEIÇÕES

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