

# PONTUAL ALIMENTOS

## CARDÁPIO - COLAÇÃO

Período: OUTUBRO-2018

Nutricionista Responsável: Kássia Lima Almeida - CRN DF 4716

OUTUBRO-2018	SEGUNDA - FEIRA 01/10/18	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
1ª SEMANA	COOKIES INTEGRAIS CAFÉ COM LEITE FRUTA DA ESTAÇÃO	TAPIOCA SUCO DE ACEROLA FRUTA DA ESTAÇÃO	PÃO DE QUEIJO SUCO DE MANGA FRUTA DA ESTAÇÃO	BOLO DE BANANA S/ OVO LEITE COM CANELA GELATINA	CUSCUZ SUCO DE ABACAXI FRUTA DA ESTAÇÃO
2ª SEMANA	TORRADA NAPOLITANA SUCO DE UVA 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 LEITE COM CAFÉ FRUTA DA ESTAÇÃO	FERIADO
3ª SEMANA	FERIADO	BOLO DE TRIGO S/ OVO CAFÉ COM LEITE GELATINA	TORRADA C/ REQUEIJÃO SUCO DE MARACUJA FRUTA DA ESTAÇÃO	TAPIOCA CAFÉ COM LEITE FRUTA DA ESTAÇÃO	BISCOITO DE QUEIJO SUCO DE CAJA FRUTA DA ESTAÇÃO
4ª SEMANA	SANDUICHE NATURAL SUCO DE LARANJA FRUTA DA ESTAÇÃO	PÃO DE QUEIJO VITAMINA DE BANANA FRUTA DA ESTAÇÃO	BOLO DE BAUNILHA S/ OVO SUCO DE UVA FRUTA DA ESTAÇÃO	COOKIES LEITE COM CANELA FRUTA DA ESTAÇÃO	TORRADA NAPOLITANA SUCO DE UVA FRUTA DA ESTAÇÃO
5ª SEMANA	TAPIOCA C/ MANTEIGA SUCO DE GOIABA GELATINA	CUSCUZ LEITE COM CANELA FRUTA DA AESTAÇÃO	BOLO DE BANANA S/ OVO LEITE COM CANELA GELATINA	PÃO DE QUEIJO VITAMINA DE BANANA FRUTA DA ESTAÇÃO	PÃO DE FORMA COM PATÊ LEITE COM CAFÉ FRUTA DA ESTAÇÃO

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

# PONTUAL ALIMENTOS

## CARDÁPIO - LANCHE

Período: OUTUBRO-2018

Nutricionista Responsável: Kássia Lima Almeida - CRN DF 4716

OUTUBRO-2018	SEGUNDA - FEIRA 01/10/18	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
1ª SEMANA	PAO COM OVO CAFÉ COM LEITE FRUTA DA ESTAÇÃO	TORRADA COM PATÊ SUCO DE MORANGO FRUTA DA ESTAÇÃO	AÇAÍ GRANOLA E BANANA FRUTA DA ESTAÇÃO	SALGADO ASSADO SUCO DE MARACUJÁ FRUTA DA ESTAÇÃO	MISTO QUENTE SUCO DE ABACAXI GELATINA
2ª SEMANA	PÃO DE QUEIJO CAFÉ COM LEITE GELATINA	TORTA DE FRANGO SUCO DE UVA FRUTA DA ESTAÇÃO	CUSCUZ C/ MANTEIGA CAFÉ COM LEITE FRUTA DA ESTAÇÃO	TAPIOCA SUCO DE CAJU FRUTA DA ESTAÇÃO	FERIADO
3ª SEMANA	FERIADO	AÇAÍ GRANOLA E BANANA FRUTA DA ESTAÇÃO	BOLO DE LARANJA CAFÉ COM LEITE FRUTA DA ESTAÇÃO	PÃO COM OVO SUCO DE ABACAXI GELATINA	SALGADO ASSADO SUCO DE GOIABA GELATINA
4ª SEMANA	CUSCUZ C/ OVO LEITE COM CAFÉ FRUTA DA ESTAÇÃO	MISTO QUENTE SUCO DE ACEROLA FRUTA DA ESTAÇÃO	PÃO DE QUEIJO SUCO DE MORANGO GELATINA	TAPIOCA C/ MANTEIGA CAFÉ COM LEITE FRUTA DA ESTAÇÃO	TORTA DE CARNE MOÍDA SUCO DE UVA FRUTA DA ESTAÇÃO
5ª SEMANA	MINI PIZZA SUCO DE ACEROLA GELATINA	SANDUICHE NATURAL SUCO DE GOIABA FRUTA DA ESTAÇÃO	SALGADO ASSADO SUCO DE MARACUJÁ FRUTA DA ESTAÇÃO	PÃO DE FORMA C/ REQUEIJÃO SUCO DE UVA GELATINA	BOLO DE LARANJA CAFÉ COM LEITE FRUTA DA ESTAÇÃO

# PONTUAL ALIMENTOS

## CARDÁPIO - ALMOÇO

Período: OUTUBRO-2018

Nutricionista Responsável: Kássia Lima Almeida - CRN DF 4716

OUTUBRO -2018	SEGUNDA - FEIRA 01/10/18	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
1ª SEMANA	CARNE MOÍDA COM BATATA ISCA DE FRANGO ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO FAROFA DE CENOURA BATATA DOURÉ	FILÉ DE PEIXE ASSADO CARNE DE PANELA ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA COUVE FLOR REFOGADO PURE DE BATATA	FRANGO MOLHO CARNE ASSADA ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA LAZANHA DE BERINJELA BRÓCOLIS COZIDO	ISCA DE FRANGO BIFE ROLÉ ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO CHUCHU REFOGADO MACARRÃO ALHO E ÓLEO	STROGONOFF DE CARNE COXINHA DE FRANGO ASSADA ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA BATATA PALHA FAROFA DE OVOS
2ª SEMANA	BIFE ACEBOLADO FRANGO XADREZ ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO ABOBORA COZIDA 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 ISCA DE CARNE ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO BROCOLIS REFOGADO	<b>FERIADO</b>
3ª SEMANA	<b>FERIADO</b>	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 ABROBINHA REFOGADA MACARRÃO AO SUGO	CARNE AO MOLHO PEIXE ASSADO ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO SELETA DE LEGUMES PURÉ DE BATATA
4ª SEMANA	ALMÔNDEGAS AO MOLHO FILÉ DE PEIXE ASSADO ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO BATATA ASSADA PIRÃO	STROGONOFF DE FRANGO FRANGO ASSADO ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO COUVE-FLOR COZIDA BATATA PALHA	ISCA DE FRANGO BIFE ROLÉ ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO CHUCHU REFOGADO MACARRÃO ALHO E ÓLEO	BIFE ACEBOLADO FRANGO XADREZ ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO ABOBORA COZIDA MACARRÃO AO SUGO	ESCONDIDINHO DE CARNE FILÉ DE FRANGO ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA FAROFA DE BANANA ABOBRINHA REFOGADA
5ª SEMANA	FRANGO COZIDO ALMÔNDEGAS ASSADAS FEIJÃO CARIOCA MACARRÃO ALHO E ÓLEO FAROFA DE OVOS	BISTECA SUINA PICADINHO DE CARNE AO MOLHO MADEIRA ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO COUVE REFOGADA FAROFA DE BANANA	STROGONOFF DE CARNE COXINHA DE FRANGO ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA ABOBORA REFOGADA BATATA PALHA	FILÉ DE PEIXE ASSADO CARNE DE PANELA ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA COUVE FLOR REFOGADO MANDIOCA COZIDA	CARNE MOÍDA COM BATATA ISCA DE FRANGO ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA PURE DE ABOBORA BROCOLIS COZIDO

# 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.