

PONTUAL ALIMENTOS

CARDÁPIO - COLAÇÃO

Período: **SETEMBRO-2018**

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

SETEMBRO-2018	SEGUNDA - FEIRA 03/09/18	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
1ª SEMANA	TORRADA COM GELÉIA IOGURE FRUTA DA ESTAÇÃO	BOLO DE BANANA S/ OVO SUCO DE ACEROLA FRUTA DA ESTAÇÃO	PÃO DE QUEIJO SUCO DE ABACAXI FRUTA DA ESTAÇÃO	CUZCUZ CAFÉ COM LEITE GELATINA	FERIADO
2ª SEMANA	BISNAGUINHA COM REQUEIJÃO SUCO DE UVA GELATINA	BOLO DE CENOURA S/ OVO IOGURTE FRUTA DA ESTAÇÃO	BISCOITO DE QUEIJO SUCO DE ACEROLA FRUTA DA ESTAÇÃO	PÃO DE FORMA COM PATÊ DE FRANGO LEITE COM CAFÉ FRUTA DA ESTAÇÃO	COOKIES SUCO DE GOIABA GELATINA
3ª SEMANA	CUZCUZ CAFÉ COM LEITE FRUTA DA ESTAÇÃO	BOLO DE TRIGO SEM OVO IOGURTE GELATINA	TORRADA C/ REQUEIJÃO SUCO DE MARACUJA FRUTA DA ESTAÇÃO	MILHO VERDE COZIDO 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	MILHO VERDE COZIDO (ESPIGA) SUCO DE UVA FRUTA DA ESTAÇÃO

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

PONTUAL ALIMENTOS

CARDÁPIO - LANCHE

Período: **SETEMBRO-2018**

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

SETEMBRO-2018	SEGUNDA - FEIRA 03/09/18	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
1ª SEMANA	PAO DE FORMA COM PATÊ DE ATUM SUCO DE MANGA FRUTA DA ESTAÇÃO	SALGADO ASSADO SUCO DE MORANGO FRUTA DA ESTAÇÃO	COOKIES VITAMINA DE MAMÃO COM MAÇA FRUTA DA ESTAÇÃO	SALGADO ASSADO SUCO DE MARACUJÁ FRUTA DA ESTAÇÃO	FERIADO
2ª SEMANA	PÃO DE QUEIJO IOGURTE GELATINA	TAPIOCA C/ MANTEIGA SUCO DE UVA FRUTA DA ESTAÇÃO	PÃO COM OVO CAFÉ COM LEITE FRUTA DA ESTAÇÃO	SALGADO ASSADO SUCO DE ACEROLA GELATINA	PÃO C/ QUEIJO BRANCO SUCO DE CAJU FRUTA DA ESTAÇÃO
3ª SEMANA	SANDUICHE NATURAL SUCO DE GOIABA FRUTA DA ESTAÇÃO	AÇAI COM CUPUAÇU, GRANOLA E BANANA. FRUTA DA ESTAÇÃO	BOLO DE LARANJA IOGURTE FRUTA DA ESTAÇÃO	PÃO COM OVO SUCO DE ABACAXI GELATINA	SALGADO ASSADO SUCO DE GOIABA GELATINA
4ª SEMANA	MISTO QUENTE SUCO DE ACEROLA FRUTA DA ESTAÇÃO	CUSCUZ C/ OVO CAFÉ C/ LEITE 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

PONTUAL ALIMENTOS

CARDÁPIO - ALMOÇO

Período: **SETEMBRO-2018**

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

SETEMBRO -2018	SEGUNDA - FEIRA 03/09/18	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 STROGONOFE DE CARNE ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA MACARRÃO ALHO E ÓLEO BATATA PALHA	FRANGO MOLHO CARNE ASSADA ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA PURÉ DE BATATA BRÓCOLIS COZIDO	ISCA DE FRANGO ALMÔNDEGA AO SUGO ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO SUFLÊ DE CHUCHU MACARRÃO AO SUGO	FERIADO
2ª SEMANA	BIFE ACEBOLADO FRANGO XADREZ ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO ABOBORA COZIDA MILHO VERDE REFOGADO	ESCONDIDINHO DE FRANGO CARNE DE SOL ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA FAROFA DE BANANA MANDIOCA COZIDA	PICADINHO DE CARNE AO MOLHO ISCA DE FRANGO ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO PURÉ DE BATATA COUVE FLOR REFOGADA	STROGONOFE DE FRANGO ISCA DE CARNE ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO BATATA PALHA	ALMÔNDEGAS AO MOLHO FILÉ DE PEIXE ASSADO ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO BATATA ASSADA PIRÃO
3ª SEMANA	STROGONOFF DE FRANGO CARNE ASSADA ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO COUVE-FLOR COZIDA BATATA DOURÉ	CARNE PICADINHA COM BATATA ISCA DE FRANGO ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA MACARRÃO ALHO E ÓLEO BROCOLIS COZIDO	LAGARTO AO MOLHO COXINHA DE FRANGO ASSADA ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO FAROFA DE CUSCUZ CENOURA REFOGADA	STROGONOFE DE CARNE FRANGO A PASSARINHO ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA ABOBRINHA REFOGADA BATATA DOURE	CARNE AO MOLHO OMELETE ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO MACARRÃO AO SUGO SELETA DE LEGUMES
4ª SEMANA	FRANGO COZIDO ALMÔNDEGAS ASSADAS FEIJÃO CARIOCA MACARRÃO ALHO E ÓLEO FAROFA DE OVOS	BISTECA SUINA PICADINHO DE CARNE ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO COUVE REFOGADA FAROFA DE BANANA	CARNE ASSADA COXINHA DE FRANGO ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA PURÉ DE ABOBORA COUVE REFOGADA	FILÉ DE PEIXE ASSADO CARNE DE PANELA ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA COUVE FLOR REFOGADO PURÉ DE BATATA	CARNE MOÍDA COM BATATA ISCA DE FRANGO ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA MACARRÃO AO SUGO 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 SUPERVISÃO DA NUTRICIONISTA KÁSSIA LIMA ALMEIDA CRN DF 4716.