

CARDÁPIO MENSAL

MAIO 2022

NOVA
escola

NUTRICIONISTA: Roberta Quintiliano

CRN3 46801

ACIMA DE 12 MESES

	Segunda-feira Dia 2	Terça-feira Dia 3	Quarta-feira Dia 4	Quinta-feira Dia 5	Sexta-feira Dia 6
Lanche	Torrada integral /Mamadeira	Bolo de banana/Mamadeira	Pão caseiro/Mamadeira	Cookie de maçã/Mamadeira	Bolo de milho/Mamadeira
Fruta	Maçã	Melão	Abacaxi	Banana	Melancia
Almoço	Arroz integral/Feijão/Frango desfiado com abóbora e inhame/Salada de acelga/Melancia	Arroz/Feijão fradinho/Carne moída com beterraba/ Salada de alface/ Mamão	Arroz integral/Feijão/Strogonof de frango/Salada de agrião e abobrinha/Melão	Arroz/Feijoada light/Farofa de legumes/Salada de couve/Laranja	Arroz/Feijão/Macarrão/ Carne ao molho de tomate/Salada de chuchu e alface/Abacaxi
Lanche	Bolo de banana/Suco de fruta	Pão caseiro/Suco de fruta	Cookie de maçã/Suco de fruta	Bolo de milho/Suco de fruta	Pão caseiro de abóbora/Suco de fruta
Jantar	Sopa de batata, feijão fradinho, milho, cenoura e carne bovina	Sopa de macarrão integral com frango, rúcula, vagem e couve-flor	Sopa de cará, milho, carne bovina, feijão fradinho, brócolis e tomate	Sopa abóbora, arroz integral, feijão carioca, chuchu e frango	Sopa de inhame, feijão branco, almeirão, abobrinha e frango

	Segunda-feira Dia 9	Terça-feira Dia 10	Quarta-feira Dia 11	Quinta-feira Dia 12	Sexta-feira Dia 13
Lanche	Torrada integral / Mamadeira	Bolo de laranja/Mamadeira	Pão caseiro de mandioquinha/ Mamadeira	Cookie de banana/Mamadeira	Bolo de cenoura/Mamadeira
Fruta	Maçã	Melão	Mamão	Abacaxi	Melancia
Almoço	Arroz integral/Feijão/Frango com creme de milho/Salada de repolho com tomate/ Melão	Arroz/Feijão/Carne de panela com cenoura e pimentão/Salada de alface/Melancia	Arroz/Feijão fradinho/Almondégas ao molho/Salada de beterraba com almeirão/Maçã	Arroz integral/Feijão/Escondidinho de carne/Salada de rúcula/Abacaxi	Arroz/Feijão/Macarrão/ Frango desfiado ao sugo/Salada de chuchu e acelga/Banana
Lanche	Bolo de laranja/Suco de fruta	Pão caseiro de mandioquinha/Suco de fruta	Cookie de banana/Suco de fruta	Bolo de cenoura/Suco de fruta	Pão caseiro de beterraba/Suco de fruta
Jantar	Sopa de mandioca, couve, ervilha, cenoura e carne bovina	Sopa de macarrão, lentilha, frango, almeirão e abobrinha	Sopa de milho, feijão branco, frango, inhame e tomate	Sopa arroz, lentilha, frango, espinafre e chuchu	Sopa de batata doce, feijão carioca, repolho, abobrinha e carne bovina

Todos os nossos produtos são feitos com ingredientes naturais, farinhas integrais, sem lactose, corantes, conservantes ou adição de açúcares.

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES.

CARDÁPIO MENSAL

MAIO 2022

NOVA
escola

NUTRICIONISTA: Roberta Quintiliano

CRN3 46801

ACIMA DE 12 MESES

	Segunda-feira Dia 16	Terça-feira Dia 17	Quarta-feira Dia 18	Quinta-feira Dia 19	Sexta-feira Dia 20
Lanche	Torrada integral / Mamadeira	Bolo de cacau /Mamadeira	Pão caseiro de abobrinha / Mamadeira	Cookie de maçã /Mamadeira	Bolo de banana com aveia/ Mamadeira
Fruta	Maçã	Abacaxi	Banana	Melão	Mamão
Almoço	Arroz integral/Feijão/Frango assado/Salada de repolho roxo com tomate/Melancia	Arroz/Feijão/Carne de panela com ervilha/Salada de alface e cenoura/Mamão	Arroz/Feijão fradinho/Fricassê/ Salada de almeirão com chuchu/ Abacaxi	Arroz integral/Feijão/Ovos mexidos com legumes/Salada de agrião com pepino/Banana	Arroz/ Feijão/Macarrão integral/ Carne moída ao sugo/ Salada de rabanete com alface/Maçã
Lanche	Bolo de cacau/Suco de fruta	Pão caseiro de abobrinha/ Suco de fruta	Cookie de maçã/Suco de fruta	Bolo de banana com aveia/Suco de fruta	Pão caseiro de batata/Suco de fruta
Jantar	Sopa de mandioca, feijão fradinho, brócolis, cenoura e carne bovina	Sopa de inhame, lentilha, frango, couve flor e abobrinha	Sopa de arroz integral, couve, carne bovina, cenoura e tomate	Sopa feijão carioca, cará, carne bovina, espinafre e chuchu	Sopa de batata, feijão fradinho, repo- lho roxo, abobrinha e frango
	Segunda-feira Dia 23	Terça-feira Dia 24	Quarta-feira Dia 25	Quinta-feira Dia 26	Sexta-feira Dia 27
Lanche	Torrada integral / Mamadeira	Bolo de abacaxi /Mamadeira	Pão caseiro de milho /Mamadeira	Cookie de banana/Mamadeira	Bolo de maçã/Mamadeira
Fruta	Maçã	Mamão	Banana	Abacaxi	Melão
Almoço	Arroz integral/Feijão/ Strogonof de carne/Salada de beterraba com acelga/ Melão	Arroz/Feijão/Carne com abóbora/Salada de alface/ Melancia	Arroz/Feijão fradinho/Escondidinho de mandioca com frango/Salada de couve/Maçã	Arroz integral/Feijão/ Almondegas de frango/Salada de pepino e rúcu- la/Banana	Arroz/Feijão/Macarrão/ Carne desfiada ao sugo/Salada de chuchu e repolho/Abacaxi
Lanche	Bolo de abacaxi /Suco de fruta	Pão caseiro de milho/Suco de fruta	Cookie de banana/Suco de fruta	Bolo de maçã/Suco de fruta	Pão caseiro de cenoura/Suco de fruta
Jantar	Sopa de batata doce, feijão fradinho, almeirão, abóbora e frango	Sopa de macarrão integral, fran- go, abobrinha, vagem e couve- flor	Sopa de inhame, ervilha, carne bovi- na, brócolis e abóbora	Sopa abóbora, feijão branco, batata doce, chuchu e carne bovina	Sopa de mandioquinha, lentilha, acel- ga, abóbora e frango

Todos os nossos produtos são feitos com ingredientes naturais, farinhas integrais, sem lactose, corantes, conservantes ou adição de açúcares.

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES.

CARDÁPIO MENSAL

MAIO 2022

NOVA
escola

ACIMA DE 12 MESES

NUTRICIONISTA: Roberta Quintiliano

CRN3 46801

Segunda-feira

Dia 30

Terça-feira

Dia 31

Lanche

Torrada integral /
Mamadeira

Bolo de cenoura /Mamadeira

Fruta

Maçã

Mamão

Almoço

Arroz integral/Feijão/Coxa de
frango com batatas/Salada de
repolho colorido/Melancia

Arroz/Feijão/Ovos mexidos com
legumes/Salada de alface e
tomate/Mamão

Lanche

Bolo de cenoura/Suco de
fruta

Pão caseiro/ Suco de fruta

Jantar

Sopa de arroz integral, feijão
carioca, brócolis, couve flor e
carne bovina

Sopa de mandioquinha, feijão
branco, espinafre, abobrinha e
frango

Todos os nossos produtos são feitos com ingredientes naturais, farinhas integrais, sem lactose, corantes, conservantes ou adição de açúcares.

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES.