

# NOVA escola

CARDÁPIO MENSAL

JANEIRO 2022

ACIMA DE 18 MESES

NUTRICIONISTA: Roberta Quintiliano

CRN3 46801

	Quarta-feira Dia 12	Quinta-feira Dia 13	Sexta-feira Dia 14		
Lanche	Torrada integral caseira	Bolo de laranja	Torrada integral caseira		
Suco	Suco de laranja com mamão	Suco de melancia	Suco de abacaxi		
Almoço	Arroz/Feijão carioca/Carne de panela com legumes/ Salada de acelga/Maçã	Arroz/Feijão fradinho/Isclas de frango ao molho/Salada de tomate/ Melancia	Arroz integral/Feijão carioca/Pernil desfiado com pimentões/Salada de agrião/Melão		
Lanche	Bolo de laranja/Suco de fruta	Pão caseiro integral/ Suco de fruta	Cookie de aveia com banana/ Suco de fruta		
Jantar	Sopa de lentilha, inhame, abóbora, frango e couve	Sopa de mandioca, cenoura, brócolis, soja e carne	Sopa de mandioquinha, feijão branco, espinafre, abobrinha e frango		
	Segunda-feira Dia 17	Terça-feira Dia 18	Quarta-feira Dia 19	Quinta-feira Dia 20	Sexta-feira Dia 21
Lanche	Torrada integral caseira	Torrada integral caseira	Bolo de cacau	Torrada integral caseira	Bolo de milho
Suco	Suco de maracujá com laranja	Suco de abacaxi com hortelã	Suco de melancia	Suco de melão com limão	Suco de laranja com cenoura
Almoço	Arroz integral/Feijão carioca/ Frango desfiado/Salada de acelga e cenoura/Banana	Arroz/Feijão branco/Carne moída com legumes/Salada de repolho/ Mamão	Arroz integral/Feijão carioca/ Omelete de legumes/Salada de rúcula/Melão	Arroz/Feijoada light/Farofa de legumes/Salada de couve/Laranja	Arroz/Feijão carioca/Macarrão à bolonhesa com molho caseiro/Salada de alface/Abacaxi
Lanche	Pão caseiro de batata/Suco de fruta	Bolo de cacau/Suco de fruta	Bolacha integral de maçã e passas/Suco de fruta	Bolo de milho/Suco de fruta	Pão caseiro de cenoura /Suco de fruta
Jantar	Sopa de batata doce, feijão fradinho, milho, cenoura e carne	Sopa de macarrão integral com frango, cará, rúcula, vagem e couve-flor	Sopa de cará, milho, carne moída, feijão fradinho, brócolis e tomate	Sopa abóbora, feijão, inhame, chuchu e frango	Sopa de batata doce, feijão branco, acelga, abobrinha e frango

	Segunda-feira Dia 24	Terça-feira Dia 25	Quarta-feira Dia 26	Quinta-feira Dia 27	Sexta-feira Dia 28
Lanche	Torrada integral caseira	Bolo de abacaxi	Torrada integral caseira	Torrada integral caseira	Bolo de cenoura
Suco	Suco de melancia	Suco de limão com laranja	Suco de maracujá	Suco de abacaxi com hortelã	Suco de laranja
Almoço	Arroz integral/Feijão carioca/ Pernil ao molho de legumes/ Salada de abóbora/Maçã	Arroz/Feijão rosinha/Sobrecoxa assada com legumes/Salada de almeirão/Mamão	Arroz integral/Feijão carioca/ Almondégas ao molho/Salada de rúcula e cenoura/Melancia	Arroz/Feijão carioca/Frango com creme de milho/Salada de couve/ Banana	Arroz/ Feijão rajado/Escondidinho de carne/Salada de alface/Melão
Lanche	Bolo de abacaxi/Suco de fruta	Pão caseiro de abóbora/Suco de fruta	Pão de forma integral/Suco de fruta	Bolo de cenoura/Suco de fruta	Pão francês integral com carne/ Suco de fruta
Jantar	Sopa de mandioca, feijão fradinho, ervilha, cenoura e carne	Sopa de arroz, lentilha, carne, cará e abobrinha	Sopa de milho, feijão, frango, feijão fradinho e tomate	Sopa arroz, feijão, carne, espinafre e chuchu	Sopa de batata doce, feijão, repolho, abobrinha e frango

OBSERVAÇÕES: Todos os nossos produtos são feitos com ingredientes naturais, sem lactose, corantes, conservantes ou adição de açúcares

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES