

CARDÁPIO MENSAL
DEZEMBRO 2021

NOVA
escola

EDUCAÇÃO INFANTIL

NUTRICIONISTA: Roberta Quintiliano
CRN3 46801

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira Dia 1	Quinta-feira Dia 2	Sexta-feira Dia 3
Lanche			Biscoito salgado integral/Suco de fruta	Torrada integral/Leite com fruta	Pão francês integral/Suco de fruta
Suco			Suco de melão com abacaxi	Suco de maracujá	Suco de limão
Almoço			Arroz/Feijão carioca/Carne de panela com legumes/ Salada de cenoura e alface/Maçã	Arroz/Feijão fradinho/Iscas de frango com grão de bico/Salada de pepino e acelga/ Melancia	Arroz/Feijão carioca/Omelete de forno com legumes/Salada de tomate e repolho/Melão
Lanche			Bolo de laranja/Suco de fruta	Pão de forma integral com frango/Suco de fruta	Torrada multigrãos com queijo/ Suco de fruta
	Segunda-feira Dia 6	Terça-feira Dia 7	Quarta-feira Dia 8	Quinta-feira Dia 9	Sexta-feira Dia 10
Lanche	Bisnaguinha integral/Suco de fruta	Bolacha doce integral/Leite com fruta	Biscoito de polvilho/Suco de fruta	Pão de forma integral/Leite com fruta	Torrada multigrãos/Suco de fruta
Suco	Suco de maracujá com limão	Suco de abacaxi	Suco de laranja com cenoura	Suco de melancia	Suco de uva
Almoço	Arroz/Feijão carioca/Pernil desfiado/Salada de brócolis e alface/Banana	Arroz/Feijão branco/Carne moída com legumes/Salada de acelga/Mamão	Arroz carioca/Feijão/Ovos mexidos com abobrinha e chuchu/Salada de agrião/Melão	Arroz/Feijoada light/Farofa de legumes/Salada de couve/ Laranja	Arroz/Feijão carioca/Macarrão à bolonhesa/Salada de chuchu e alface/Abacaxi
Lanche	Biscoito salgado integral/Suco de fruta	Bolo de chocolate/Suco de fruta	Bisnaguinha integral com queijo/ Suco de fruta	Bolo de milho/Suco de fruta	Pão francês integral /Suco de fruta

CARDÁPIO MENSAL
DEZEMBRO 2021

NOVA
escola

NUTRICIONISTA: Roberta Quintiliano
CRN3 46801

EDUCAÇÃO INFANTIL

	Segunda-feira Dia 13	Terça-feira Dia 14	Quarta-feira Dia 15	Quinta-feira Dia 16	Sexta-feira Dia 17
Lanche	Pão de forma integral/Suco de fruta	Torrada multigrãos/Leite com fruta	Bolacha doce integral/Suco de fruta	Bisnaguinha integral/Leite com fruta	Biscoito salgado integral/Suco de fruta
Suco	Suco de melancia	Suco de limão	Suco de maracujá	Suco de abacaxi com hortelã	Suco de laranja
Almoço	Arroz/Feijão carioca/ Sobrecoxa assada/Salada de repolho e pepino/Maçã	Arroz/Feijão rosinha/Peixe assado com legumes/Salada de alface/Mamão	Arroz/Feijão carioca/Frango com creme de milho/Salada de rúcula/Banana	Arroz/Feijão rajado/ Escondidinho de carne/Salada de alface/Melão	Arroz/Feijão carioca/ Almondegas ao molho/Salada de rúcula e cenoura/Melancia
Lanche	Bolo de abacaxi/Suco de fruta	Pão francês/Suco de fruta	Pão de forma integral/Suco de fruta	Bolo de cenoura/Suco de fruta	Pão francês integral com carne/ Suco de fruta

OBSERVAÇÕES: em todos os lanches são servidos requeijão, manteiga e geleia de frutas. Às 13h para alunos do bilíngue e às 16h para alunos do maternal é servido uma porção de fruta da época.

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES