

CARDÁPIO MENSAL
JANEIRO 2022

NOVA
escola

NUTRICIONISTA: Roberta Quintiliano
CRN3 46801

EDUCAÇÃO INFANTIL

	Quarta-feira Dia 12	Quinta-feira Dia 13	Sexta-feira Dia 14		
Lanche	Biscoito salgado integral/ Suco de fruta	Torrada integral/Leite com fruta	Pão francês integral/Suco de fruta		
Suco	Suco de laranja	Suco de morango	Suco de pêssego		
Almoço	Arroz/Feijão carioca/Carne de panela com legumes/ Salada de chuchu e acelga/Maçã	Arroz/Feijão fradinho/Iscas de frango ao molho/Salada de pepino e alface/ Melancia	Arroz integral/Feijão carioca/Pernil desfiado com pimentões/Salada de agrião/Melão		
Lanche	Bolo de laranja/Suco de fruta	Pão de forma integral com frango/Suco de fruta	Torrada multigrãos e queijo/ Suco de fruta		

	Segunda-feira Dia 17	Terça-feira Dia 18	Quarta-feira Dia 19	Quinta-feira Dia 20	Sexta-feira Dia 21
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 laranja	Suco de abacaxi	Suco de laranja com cenoura	Suco de uva	Suco de melancia
Almoço	Arroz integral/Feijão carioca/ Frango desfiado/Salada de alface e cenoura/Banana	Arroz/Feijão branco/Carne moída com legumes/Salada de repolho/ Mamão	Arroz integral/Feijão carioca/Ovos mexidos com abobrinha/Salada de rúcula/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

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

CARDÁPIO MENSAL
JANEIRO 2022

NOVA
escola

NUTRICIONISTA: Roberta Quintiliano
CRN3 46801

EDUCAÇÃO INFANTIL

	Segunda-feira Dia 24	Terça-feira Dia 25	Quarta-feira Dia 26	Quinta-feira Dia 27	Sexta-feira Dia 28
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 acerola	Suco de limão com laranja	Suco de maracujá	Suco de abacaxi com hortelã	Suco de tangerina
Almoço	Arroz integral/Feijão carioca/ Sobrecoxa assada/Salada de repolho e abóbora/Maçã	Arroz/Feijão rosinha/Peixe assado com legumes/Salada de alface/Mamão	Arroz integral/Feijão carioca/ Almondegas ao molho/Salada de rúcula e cenoura/Melancia	Arroz/Feijão carioca/Frango com creme de milho/Salada de almeirão/ Banana	Arroz/Feijão rajado/Escondidinho de carne/Salada agrião/Melão
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