



Cardápio Nido



MÊS- Junho/2022

Nutricionista - Maria Teresa CRN2 1848

No jantar acompanha feijão ou lentilha

REFEIÇÃO	SEGUNDA 13/27	TERÇA 14/28	QUARTA 1/15/29	QUINTA 2/30	SEXTA 3/17
COLAÇÃO	Maçã, laranja	Banana, mamão	Manga, pêra	Kiwi, bergamota.	Frutas variadas
ALMOÇO	Arroz c/ ovo, feijão, hambúrguer de berinjela, legumes ao forno. Sal: brócolis.	Arroz, feijão carioca, coraçãozinho acebolado, palitos de aipim, Sal: cenoura.	Arroz, lentilha, coxinha da asa na panela, torta de alho poró Sal: beterraba.	Arroz, feijão, panqueca colorida c/ carne, Sal: couve flor.	Arroz, feijão, rocambole de carne, quibebe, Sal: mista.
LANCHE TARDE	Banana, mamão Biscoitos	Manga, melão Pão de queijo	Bergamota, maçã. Bolo de tangerina	Laranja, mamão Pão caseiro integral	Frutas variadas Leite
JANTAR/	Arroz, feijoada vegetariana, ovo cozido. Sal: tomate	Arroz c/ galinha, Sal: couve flor, chuchu.	Macarrão c/ brócolis, bolinho de carne, Sal: chuchu	Escondidinho de polenta c/ carne, Sal: mista	Canjão c/ cenoura ralada e batatas.

REFEIÇÃO	SEGUNDA 6/20	TERÇA 7/21	QUARTA 8/22	QUINTA 9/23	SEXTA 10/24
COLAÇÃO	Banana, mamão	Manga, kiwi	Bergamota, pêra	Laranja, mamão	Frutas variadas
ALMOÇO	Arroz, feijão, bife de grão de bico, cenoura c/ ovo picado. Sal: mista.	Arroz, lentilha, estrogonofe de frango, batata doce no forno, Sal: beterraba.	Arroz, feijão carioca, carne de panela, abobrinha refogada, Sal: cenoura	Arroz, feijão, frango xadrez, torta de abobrinha, Sal: tomate, chuchu.	Arroz, feijão, peixe empanado, batata c/ chuchu e orégano. Sal: mista.
LANCHE TARDE	Maçã, laranja Biscoitos	Banana, mamão Bolo de banana c/ canela	Manga, maçã. Broa de milho	Banana, bergamota. Muffin de cenoura c/ queijo	Frutas variadas Leite
JANTAR/	Sopa de feijão com massa letrinha e moranga.	Arroz c/ coraçãozinho, polenta. Sal: brócolis.	Arroz colorido, guisado c/ batata, Sal: mista	Macarrão a bolonhesa, Repolho c/ ervilhas.	Arroz c/ espinafre, almôndegas de frango c/ molho. Sal: mista.

• Observações:

- Água saborizada: almoço e jantar.
- O lanche da tarde é específico do Nido II.
- Nido I: exclusivamente fruta e leite.



**ESCOLA
CONSTRUCTOR**

- Vitaminas e leite c/ misturas são preparadas com as fórmulas de leite.



Cardápio Constructor



MÊS – Junho 2022

Nutricionista - Maria Teresa CRN2 1848

REFEIÇÃO	SEGUNDA 13/27	TERÇA 14/28	QUARTA 1/15/29	QUINTA 2/39	SEXTA 3/17
COLAÇÃO	Maçã, laranja	Banana, mamão	Manga, pêra	Kiwi, bergamota.	Frutas variadas
ALMOÇO	Arroz c/ ovo, feijão, hambúrguer de berinjela, legumes ao forno. Sal: brócolis.	Arroz, feijão carioca, coraçãozinho acebolado, palitos de aipim Sal: cenoura.	Arroz, lentilha, coxinha da asa na panela, torta de alho poró Sal: beterraba.	Arroz, feijão, panqueca colorida c/ carne, Sal: couve flor, alface.	Arroz, feijão, rocambole de carne, quibebe, Sal: mista.
LANCHE TARDE	Banana, mamão Biscoitos	Manga, melão Pão de queijo	Bergamota, maçã. Bolo de tangerina	Laranja, mamão Pão integral caseiro c/ manteiga	Frutas variadas Leite c/ cacau
JANTAR/	Arroz, feijoada vegetariana, ovo cozido. Sal: tomate	Arroz c/ galinha, milho cozido. Sal: couve flor.	Macarrão c/ brócolis, bolinho de carne, Sal: chuchu	Escondidinho de polenta c/ carne, Sal: mista	Canjão c/ cenoura ralada e batatas.

REFEIÇÃO	SEGUNDA 6/20	TERÇA 7/21	QUARTA 8/22	QUINTA 9/23	SEXTA 10/24
LANCHE MANHÃ	Banana, mamão	Manga, kiwi	Bergamota, pêra	Laranja, mamão	Frutas variadas
ALMOÇO	Arroz, feijão, bife de grão de bico, cenoura c/ ovo picado. Sal: mista.	Arroz, lentilha, estrogonofe de frango, batata doce no forno, Sal: beterraba, rabanete.	Arroz, feijão carioca, carne de panela, abobrinha empanada, Sal: cenoura	Arroz, feijão, frango xadrez, torta de abobrinha, Sal: tomate, alface.	Arroz, feijão, peixe empanado, batata c/ chuchu e orégano. Sal: mista.
LANCHE TARDE	Maçã, laranja Biscoitos	Banana, mamão Bolo de banana c/ canela	Manga, maçã. Broa de milho	Banana, bergamota. Muffin de cenoura c/ queijo	Frutas variadas Leite c/ cacau
JANTAR/	Sopa de feijão com massa letrinha e moranga.	Arroz c/ coraçãozinho, polenta na chapa Sal: alface, brócolis.	Arroz colorido, guisado c/ batata, Sal: mista	Macarrão a bolonhesa, Croquete de repolho c/ ervilhas.	Arroz c/ espinafre, almôndegas de frango c/ molho. Sal: mista.

• **Observações:**

- Lanche da manhã ou colação: somente com frutas da época.
- Suco natural sem açúcar.
- Cardápio sujeito a alterações, em função da qualidade do produto e/ou atraso na entrega do fornecedor.
- Não aceitação do prato único, poderá solicitar a substituição pela fruta.

A Organização Mundial da Saúde prescreve 400 gramas ou cinco porções diárias de frutas para uma dieta balanceada.



ESCOLA
CONSTRUCTOR



Cardápio Alérgicos



MÊS: Junho/ 2022

Nutricionista - Maria Teresa CRN2 1848

REFEIÇÃO	SEGUNDA 13/27	TERÇA 14/28	QUARTA 1/15/29	QUINTA 2/30	SEXTA 3/17
COLAÇÃO	Maçã, laranja	Banana, mamão	Manga, pêra	Kiwi, bergamota.	Frutas variadas
ALMOÇO Alergia ALPV Intolerância a lactose Alergia ao glúten	Arroz c/ ovo, feijão, hambúrguer de berinjela, legumes ao forno. Sal: brócolis.	Arroz, feijão carioca, coraçãozinho acebolado, palitos de aipim Sal: cenoura.	Arroz, lentilha, coxinha da asa na panela, torta de alho poró Sal: beterraba.	Arroz, feijão, panqueca colorida c/ carne, Sal: couve flor, alface.	Arroz, feijão, rocambole de carne, quibebe, Sal: mista.
LANCHE TARDE	Banana, mamão Biscoitos	Manga, melão Falso pão de queijo	Bergamota, maçã. Bolo de tangerina	Laranja, mamão Pão integral caseiro	Frutas variadas Leite especial.
JANTAR/ LANCHE 2	Arroz, feijoada vegetariana, ovo cozido. Sal: tomate	Arroz c/ galinha, milho cozido. Sal: couve flor.	Macarrão c/ brócolis, bolinho de carne, Sal: chuchu	Escondidinho de polenta c/ carne, Sal: mista	Canjão c/ cenoura ralada e batatas.

REFEIÇÃO	SEGUNDA 6/20	TERÇA 7/21	QUARTA 8/22	QUINTA 9/23	SEXTA 10/24
COLAÇÃO	Banana, mamão	Manga, kiwi	Bergamota, pêra	Laranja, mamão	Frutas variadas
ALMOÇO Alergia ALPV Intolerância a lactose Alergia ao glúten	Arroz, feijão, bife de grão de bico, cenoura c/ ovo picado. Sal: mista.	Arroz, lentilha, iscas de frango, batata doce no forno, Sal: beterraba, rabanete.	Arroz, feijão carioca, carne de panela, abobrinha refogada, Sal: cenoura	Arroz, feijão, frango xadrez, torta de abobrinha, Sal: tomate, alface.	Arroz, feijão, peixe grelhado, batata c/ chuchu e orégano. Sal: mista.
LANCHE TARDE	Maçã, laranja Biscoitos	Banana, mamão Bolo de banana c/ canela	Manga, maçã. Broa de milho	Banana, bergamota. Muffin de cenoura	Frutas variadas Leite especial
JANTA/ LANCHE 2	Sopa de feijão com massa letrinha e moranga.	Arroz c/ coraçãozinho, polenta na chapa. Sal: alface, brócolis.	Arroz colorido, guisado c/ batata, Sal: mista	Macarrão a bolonhesa, Croquete de repolho c/ ervilhas.	Arroz c/ espinafre, almôndegas de frango c/ molho. Sal: mista.

** Bolos e pães, purês, panquecas confeccionados sem leite.

** Biscoitos, bolo, macarrão, e pães, sem leite, sem glúten.

**Leite individualizado de cada aluno.