



Cardápio Constructor



MÊS – AGOSTO 2022

Nutricionista - Maria Teresa CRN2 1848

REFEIÇÃO	SEGUNDA 1/15/29	TERÇA 2/16/30	QUARTA 3/17/31	QUINTA 4/18	SEXTA 5/19
COLAÇÃO	Banana, mamão	Morango, abacate	Kiwi, pêra	Melão, manga	Frutas variadas
ALMOÇO	Arroz, feijão, lasanha de espinafre, moranga refogada, Sal: alface, tomate	Arroz, feijão carioca, coraçãozinho acebolado, batata corada ao forno, Sal: cenoura.	Arroz, feijão, carne de panela, farofa nutritiva c/ couve, Sal: beterraba, rúcula.	Arroz, lentilha, bife de frango empanado ao forno, chuchu ao pesto, Sal: cenoura c/ nabo.	Arroz, feijão, mini almôndegas c/ aveia, repolho refogado, Sal: mista
LANCHE TARDE	Frutas variadas Biscoitos	Mamão, maçã Bolo de fubá c/ laranja	Banana, laranja Pão caseiro integral de aveia c/ manteiga	Morgote, maçã Mini pizza caseira de queijo	Frutas variadas Leite c/ cacau
JANTAR/	Arroz integral, feijoada vegetariana, bolinho de couve.	Macarrão a bolonhesa, Sal: mista	Escondidinho de aipim c/ carne, sal: mista	Risoto de frango cremoso c/ ervilhas, Sal: mista	Canjão c/ batata, cenoura ralada e chuchu.

REFEIÇÃO	SEGUNDA 8/22	TERÇA 9/23	QUARTA 10/24	QUINTA 11/25	SEXTA 12/26
LANCHE MANHÃ	Maçã, mamão	Banana, morango	Kiwi, abacate	Melão, Manga	Frutas variadas
ALMOÇO	Arroz, feijão, kibe de moranga, brócolis c/ ovo picado, Sal: tomate, alface.	Arroz, feijão, rocambolo de frango, aipim c/ cebolinha e alho e óleo, Sal: beterraba c/ rabanete	Arroz, feijão carioca, coxinha da asa ao forno, polenta cremosa c/ abobrinha, Sal: brócolis.	Arroz, feijão, panqueca colorida c/ carne, cenoura c/ ricota, sal: couve flor.	Arroz, lentilha, filé de peixe com molho de laranja, purê de batata c/ grão de bico, Sal: mista
LANCHE TARDE	Frutas variadas Biscoitos	Morgote, pêra Pão caseiro de cenoura c/ requeijão	Mamão, maçã Bolo de café c/ canela	Banana, mamão Leite c/ cacau	Frutas variadas Bisnaguinha caseira c/ queijo
JANTAR/	Macarrão com espinafre e alho poro, ovo picado, queijo ralado. Sal: mista	Carreteiro c/ coraçãozinho, Sal: mista	Arroz c/ brócolis, picadinho de carne. Sal: mista	Arroz, guisado c/ moranga, sal: mista	Sopa de feijão c/ legumes e massinha.

• Observações:

- Lanche da manhã ou colação: somente com frutas da época.
- Suco natural sem açúcar e/ou água saborizada.
- Cardápio sujeito a alterações, em função da qualidade do produto e/ou atraso na entrega do fornecedor.
- Não aceitação do jantar, 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 Nido



MÊS- AGOSTO/2022

Nutricionista - Maria Teresa CRN2 1848

No jantar acompanha feijão ou lentilha

REFEIÇÃO	SEGUNDA 1/15/29	TERÇA 2/16/30	QUARTA 3/17/31	QUINTA 4/18	SEXTA 5/19
COLAÇÃO	Banana, mamão	Morango, abacate	Kiwi, pêra	Melão, manga	Frutas variadas
ALMOÇO	Arroz, feijão, lasanha de espinafre, moranga refogada, Sal: tomate	Arroz, feijão carioca, coraçãozinho acebolado, batata corada ao forno, Sal: cenoura.	Arroz, feijão, carne de panela, farofa nutritiva c/ couve, Sal: beterraba.	Arroz, lentilha, bife de frango, chuchu ao pesto, Sal: cenoura.	Arroz, feijão, mini almôndegas c/ aveia, repolho refogado, Sal: mista
LANCHE TARDE	Frutas variadas Biscoitos	Mamão, maçã Bolo de fubá c/ laranja	Banana, laranja Pão caseiro integral c/ aveia	Morgote, maçã Mini pizza caseira de queijo	Frutas variadas Leite c/ cacau
JANTAR/	Arroz integral, feijoada vegetariana, couve refogada.	Macarrão a bolonhesa, Sal: mista	Escondidinho de aipim c/ carne, sal: mista	Risoto de frango cremoso c/ ervilhas, Sal: mista	Canjão c/ batata, cenoura ralada e chuchu.

REFEIÇÃO	SEGUNDA 8/22	TERÇA 9/23	QUARTA 10/24	QUINTA 11/25	SEXTA 12/26
COLAÇÃO	Maçã, mamão	Banana, morango	Kiwi, abacate	Melão, Manga	Frutas variadas
ALMOÇO	Arroz, feijão, kibe de moranga, brócolis c/ ovo picado, Sal: tomate.	Arroz, feijão, rocambolo de frango, aipim c/ cebolinha, Sal: beterraba.	Arroz, feijão carioca, coxinha da asa ao forno, polenta cremosa c/ abobrinha, Sal: brócolis.	Arroz, feijão, panqueca colorida c/ carne, cenoura c/ ricota, sal: couve flor.	Arroz, lentilha, filé de peixe com molho de laranja, purê de batata c/ grão de bico, Sal: mista
LANCHE TARDE	Frutas variadas Biscoitos	Morgote, pêra Pão caseiro de moranga	Mamão, maçã Bolo de café c/ canela	Banana, mamão Leite c/ cacau	Frutas variadas Bisnaguinha caseira
JANTAR/	Macarrão com espinafre e alho poro, ovo picado, queijo ralado. Sal: mista	Carreteiro c/ coraçãozinho, Sal: mista	Arroz c/ brócolis, picadinho de carne. Sal: mista	Arroz, guisado c/ moranga, sal: mista	Sopa de feijão c/ legumes e massinha.

• Observações:

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



**ESCOLA
CONSTRUCTOR**

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



Cardápio Alérgicos



MÊS: agosto 2022

Nutricionista - Maria Teresa CRN2 1848

REFEIÇÃO	SEGUNDA 1/15/29	TERÇA 2/16/30	QUARTA 3/17/31	QUINTA 4/18	SEXTA 5/19
COLAÇÃO	Banana, mamão	Morango, abacate	Kiwi, pêra	Melão, manga	Frutas variadas
ALMOÇO Alergia ALPV Intolerância a lactose	Arroz, feijão, espinafre, moranga refogada, Sal: alface, tomate	Arroz, feijão carioca, coraçãozinho acebolado, batata corada ao forno, Sal: cenoura.	Arroz, feijão, carne de panela, farofa nutritiva c/ couve, Sal: beterraba, rúcula.	Arroz, lentilha, bife de frango empanado ao forno, chuchu ao pesto, Sal: cenoura c/ nabo.	Arroz, feijão, mini almôndegas c/ aveia, repolho refogado, Sal: mista
LANCHE TARDE Alergia ALPV Intolerância a lactose	Frutas variadas Biscoitos	Mamão, maçã Bolo de fubá c/ laranja	Banana, laranja Pão caseiro integral de aveia c/ becel	Morgote, maçã Mini pizza caseira sem queijo	Frutas variadas **Leite c/ cacau
JANTAR/ LANCHE 2 Alergia a ALPV Intolerância a lactose	Arroz integral, feijoada vegetariana, bolinho de couve.	Macarrão a bolonhesa, Sal: mista	Escondidinho de aipim c/ carne, sal: mista	Risoto de frango c/ ervilhas, Sal: mista	Canjão c/ batata, cenoura ralada e chuchu.

REFEIÇÃO	SEGUNDA 8/22	TERÇA 9/23	QUARTA 10/24	QUINTA 11/25	SEXTA 12/26
COLAÇÃO	Maçã, mamão	Banana, morango	Kiwi, abacate	Melão, Manga	Frutas variadas
ALMOÇO Alergia ALPV Intolerância a lactose	Arroz, feijão, kibe de moranga, brócolis c/ ovo picado, Sal: tomate, alface.	Arroz, feijão, rocambole de frango, aipim c/ cebolinha e alho e óleo. Sal: beterraba c/ rabanete	Arroz, feijão carioca, coxinha da asa ao forno, polenta cremosa c/ abobrinha, Sal: brócolis.	Arroz, feijão, panqueca colorida c/ carne, cenoura refogada, sal: couve flor.	Arroz, lentilha, filé de peixe com molho de laranja, purê de batata c/ grão de bico, Sal: mista
LANCHE TARDE Alergia ALPV Intolerância a lactose	Frutas variadas Biscoitos	Morgote, pêra Pão caseiro de cenoura c/ becel	Mamão, maçã Bolo de café c/ canela	Banana, mamão **Leite c/ cacau	Frutas variadas Bisnaguinha caseira c/ schmier
JANTA/ LANCHE 2 Alergia ALPV Intolerância a lactose	Macarrão com espinafre e alho poro, ovo picado. Sal: mista	Carreteiro c/ coraçãozinho, Sal: mista	Arroz c/ brócolis, picadinho de carne. Sal: mista	Arroz, guisado c/ moranga, sal: mista	Sopa de feijão c/ legumes e massinha.

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

** Biscoitos sem leite, sem glúten

****Leite individualizado de cada aluno.**

