



Cardápio Constructor



MÊS – ABRIL/2024

Nutricionista - Maria Teresa CRN2 1848

REFEIÇÃO	SEGUNDA 1/15/29	TERÇA 2/16/30	QUARTA 3/17	QUINTA 4/18	SEXTA 5/19
COLAÇÃO	Maçã, laranja	Abacate, banana	Caqui, Pêra	Manga, mamão	Frutas variadas
ALMOÇO	Arroz, lentilha vegetariana, bife de espinafre, moranga refogada, Sal: alface, tomate	Arroz, feijão, picadinho de carne, farofa c/ cenoura e ovo picado, Sal: brócolis, chuchu	Arroz, feijão, bife de frango, batata ao forno c/ alecrim, Sal: beterraba, alface	Arroz, feijão, panqueca colorida c/ carne, repolho c/ alho tostado. Sal: cenoura	Arroz, feijão carioca, coraçõzinho acebolado, torta de espinafre, Sal: mista
LANCHE TARDE	Frutas variadas biscoitos	Mamão, maçã Bisnaguinha de beterraba c/ requeijão	Ameixa, melão Pão de queijo	Banana, laranja Cookies de aveia c/ cacau	Frutas variadas Bolo de maçã c/ banana e uva passa
JANTAR/	Macarrão c/ abobrinha ralada e brócolis ao alho e óleo, ovo cozido. Sal: mista	Arroz c/ cenoura, carne c/ batata, Sal: mista	Arroz c/ galinha, jardineira de legumes,	Arroz, guisado c/ milho, croquete de cenoura. Sal: mista	Macarrão c/ molho de frango e berinjela, ovo picado, Sal: mista

REFEIÇÃO	SEGUNDA 8/22	TERÇA 9/23	QUARTA 10/24	QUINTA 11/25	SEXTA 12/26
LANCHE MANHÃ	Abacate, laranja	Caqui, pêra	Ameixa, kiwi	Manga, pêra	Frutas variadas
ALMOÇO	Arroz, feijão vermelho, kibe vegetariano, cenoura c/ milho Sal: brócolis, alface	Arroz, feijão, carne de panela, farofa c/ grão de bico, Sal: cenoura, pepino	Arroz, feijão, frango assado, purê de batata c/ couve flor. Sal: beterraba,	Arroz, lentilha, mini almôndegas c/ molho, quibebe, Sal: couve-flor, alface	Arroz, feijão, panqueca colorida c/ frango, chuchu ao pesto. Sal: mista
LANCHE TARDE	Frutas variadas iogurte	Mamão, banana Bolo de canela	Maçã, laranja Pão caseiro c/ erva doce e manteiga	Banana, melão Cupcake de milho	Frutas variadas biscoitos
JANTAR/	Macarrão c/ alho poro e brócolis picadinho, ovo cozido, Sal: mista	Carreteiro de carne, bolinho de arroz integral c/ couve. Sal: mista	Escondidinho de polenta c/ frango, queijo ralado. Sal: mista	Macarrão a bolonhesa, ovo picado, sal: mista	Arroz de forno cremoso c/ frango, Sal: mista

• **Observações:**

- Lanche da manhã ou colação: somente com frutas da época.
- empanados e bolinhos salgados feitos no forno.
- Suco natural sem açúcar ou água saborizada.
- Cardápio sujeito a alterações, em função da qualidade do produto e/ou atraso na entrega do fornecedor.
- No caso da recusa do jantar, esse, poderá ser substituído por frutas.

Não desista de oferecer um alimento saudável a criança, torne a oferta uma rotina no dia a dia da criança.



ESCOLA
CONSTRUCTOR



Cardápio Alérgicos



MÊS: ABRIL 2024

Nutricionista - Maria Teresa CRN2 1848

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
COLAÇÃO	Maçã, laranja	Abacate, banana	Caqui, Pêra	Manga, mamão	Frutas variadas
ALMOÇO Alergia ALPV Intolerância a lactose	Arroz, lentilha vegetariana, bife de espinafre, moranga refogada, Sal: alface, tomate	Arroz, feijão, picadinho de carne, farofa c/ cenoura e ovo picado, Sal: brócolis, chuchu	Arroz, feijão, bife de frango, batata ao forno c/ alecrim, Sal: beterraba, alface	Arroz, feijão, panqueca colorida c/ carne, repolho c/ alho tostado. Sal: cenoura	Arroz, feijão carioca, coraçãozinho acebolado, torta de espinafre, Sal: mista
LANCHE TARDE Alergia ALPV Intolerância a lactose	Frutas variadas biscoitos	Mamão, maçã Bisnaguinha de beterraba c/ schmier	Ameixa, melão Falso Pão de queijo	Banana, laranja Cookies de aveia c/ cacau	Frutas variadas Bolo de maçã c/ banana e uva passa
JANTAR/ LANCHE 2 Alergia a ALPV Intolerância a lactose	Macarrão c/ abobrinha ralada e brócolis ao alho e óleo, ovo cozido. Sal: mista	Arroz c/ cenoura, carne c/ batata, Sal: mista	Arroz c/ galinha, jardineira de legumes,	Arroz, guisado c/ milho, croquete de cenoura. Sal: mista	Macarrão c/ molho de frango e berinjela, ovo picado, Sal: mista

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
COLAÇÃO	Abacate, laranja	Caqui, pêra	Ameixa, kiwi	Manga, pêra	Frutas variadas
ALMOÇO Alergia ALPV Intolerância a lactose	Arroz, feijão vermelho, kibe vegetariano, cenoura c/ milho Sal: brócolis, alface	Arroz, feijão, carne de panela, farofa c/ grão de bico, Sal: cenoura, pepino	Arroz, feijão, frango assado, purê de batata c/ couve flor. Sal: beterraba,	Arroz, lentilha, mini almôndegas c/ molho, quibebe, Sal: couve-flor, alface	Arroz, feijão, panqueca colorida c/ frango, chuchu ao pesto. Sal: mista
LANCHE TARDE Alergia ALPV Intolerância a lactose	Frutas variadas Leite especial c/ cacau	Mamão, banana Bolo de canela	Maçã, laranja Pão caseiro c/ erva doce e schimer	Banana, melão Cupcake de milho	Frutas variadas biscoitos
JANTA/ LANCHE 2 Alergia ALPV Intolerância a lactose	Macarrão c/ alho poro e brócolis picadinho, ovo cozido, Sal: mista	Carreiro de carne, bolinho de arroz integral c/ couve. Sal: mista	Escondidinho de polenta c/ frango. Sal: mista	Macarrão à bolonhesa, ovo picado, sal: mista	Arroz de forno c/ frango, Sal: mista

*** Bolo, pães, biscoitos, purês, panquecas são confeccionados sem leite.

** leite especiais indicados para alérgicos são utilizados nos preparos de vitaminas.



ESCOLA
CONSTRUCTOR



Cardápio Nido



MÊS- ABRIL/2024

Nutricionista - Maria Teresa CRN2 1848

No jantar acompanha feijão ou lentilha. Água saborizada: almoço e jantar.

REFEIÇÃO	SEGUNDA 1/15/29	TERÇA 2/16/30	QUARTA 3/17	QUINTA 4/18	SEXTA 5/19
COLAÇÃO	Maçã, laranja	Abacate, banana	Caqui, Pêra	Manga, mamão	Frutas variadas
ALMOÇO	Arroz, lentilha vegetariana, bife de espinafre, moranga refogada, Sal: tomate	Arroz, feijão, picadinho de carne, cenoura e ovo picado, Sal: brócolis, chuchu	Arroz, feijão, bife de frango, batata ao forno c/ alecrim, Sal: beterraba	Arroz, feijão, panqueca colorida c/ carne, repolho c/ alho tostado. Sal: cenoura	Arroz, feijão carioca, coraçãozinho picadinho, torta de espinafre, Sal: mista
LANCHE TARDE	Frutas variadas biscoitos	Mamão, maçã Bisnaguinha de beterraba	Ameixa, melão Pão de queijo	Banana, laranja Cookies de aveia c/ cacau	Frutas variadas Bolo de maçã c/ banana e uva passa
JANTAR/LANCHE 2	Macarrão c/ abobrinha ralada e brócolis ao alho e óleo, ovo cozido. Sal: mista	Arroz c/ cenoura, carne c/ batata, Sal: mista	Arroz c/ galinha, jardineira de legumes,	Arroz, guisado c/ milho, croquete de cenoura. Sal: mista	Macarrão c/ molho de frango e berinjela, ovo picado, Sal: mista

REFEIÇÃO	SEGUNDA 8/22	TERÇA 9/23	QUARTA 10/24	QUINTA 11/25	SEXTA 12/26
COLAÇÃO	Abacate, laranja	Caqui, pêra	Ameixa, kiwi	Manga, pêra	Frutas variadas
ALMOÇO	Arroz, feijão vermelho, kibe vegetariano, cenoura refogada. Sal: brócolis	Arroz, feijão, carne de panela, grão de bico, Sal: cenoura, pepino	Arroz, feijão, frango assado, purê de batata c/ couve flor. Sal: beterraba	Arroz, lentilha, mini almôndegas c/ molho, quibebe, Sal: couve-flor	Arroz, feijão, panqueca colorida c/ frango, chuchu ao pesto. Sal: mista
LANCHE TARDE	Frutas variadas iogurte	Mamão, banana Bolo de canela	Maçã, laranja Pão caseiro c/ erva doce	Banana, melão Cupcake de milho	Frutas variadas biscoitos
JANTAR/LANCHE 2	Macarrão c/ alho poro e brócolis picadinho, ovo cozido, Sal: mista	Carreteiro de carne, bolinho de arroz integral c/ couve. Sal: mista	Escondidinho de polenta c/ frango, queijo ralado. Sal: mista	Macarrão a bolonhesa, ovo picado, sal: mista	Arroz de forno cremoso c/ frango, Sal: mista

• Observações:

- O lanche da tarde é específico do Nido II.
- **Nido I: exclusivamente frutas e leite.**
- Vitaminas preparadas com as fórmulas individualizadas.