



Cardápio Constructor



MÊS – Novembro/2024

Nutricionista - Maria Teresa Sawitzki CRN2 1848D

REFEIÇÃO	SEGUNDA 11/25	TERÇA 12/26	QUARTA 13/27	QUINTA 14/28	SEXTA 1/29
COLAÇÃO	Mamão, banana	Abacaxi, maçã	Pêra, mamão	Melão, banana	Frutas variadas
ALMOÇO	Arroz, feijão carioca com cenoura, bife de espinafre com batata, moranga c/ milho, Sal: alface, tomate	Arroz, feijão, carne de panela, viradinho de legumes c/ farofa. Sal: pepino, beterraba	Arroz, feijão, coxinha da asa ao molho, torta de batata c/ chuchu. Sal: vagem, tomate.	Arroz, feijão, panqueca de espinafre c/ carne, sal: beterraba, alface	Arroz, lentilha, estrogonofe de frango, cenoura c/ espinafre e batata palha. Sal: mista
LANCHE TARDE	Maçã, pêra Biscoitos	Laranja, manga Pão caseiro integral com schimier	Banana, abacaxi Cookies de cacau	Mamão, manga Pão de queijo	Frutas variadas Pizza caseira
JANTAR/	Macarrão a bolonhesa c/ carne de soja, ovo cozido. Sal: mista	Arroz verde, coraçãozinho acebolado, batata corada. Sal: mista	Arroz c/ galinha, omelete de legumes ralados ao forno. Sal: alface	Carreteiro, croquete de brócolis c/ aveia. Sal: mista	Macarrão c/ guisado e moranga, sal: mista

REFEIÇÃO	SEGUNDA 4/18	TERÇA 5/19	QUARTA 6/20	QUINTA 7/21	SEXTA 8/22
LANCHE MANHÃ	Manga, melão	Mamão, maçã	Pêra, Banana	Pêssego, melão	Frutas variadas
ALMOÇO	Arroz c/ ovo, feijão, hamburguer de cenoura, batata c/ couve flor ao pesto.. sal: alface, tomate	Arroz, feijão, kibe de carne, purê de batata c/ grão de bico sal: cenoura, pepino	Arroz, feijão carioca, filé de peixe ao forno, brócolis c/ chuchu e alho poró. Sal: beterraba, vagem	Arroz, feijão, bife suíno, polenta cremosa c/ abobrinha., Sal: alface americana, brócolis.	Arroz, feijão carioca c/ cenoura, panqueca colorida c/ carne, Sal: mista
LANCHE TARDE	Banana, abacaxi Iogurte	Laranja, mamão Bolo de maçã c/ canela e uva passa	Melão, maçã Bisnaguinha de moranga c/ requeijão	Laranja, banana Torta de bolacha	Frutas variadas Cupcake de coco.
JANTAR/	Macarrão aos três molhos vegetarianos, ovo cozido. Sal: mista	Arroz, guisado c/ milho, bolinho de espinafre. sal: mista	Macarrão c/ espinafre, coraçãozinho c/ ervilhas. sal: mista	Arroz c/ couve, almôndegas de frango e cenoura ao molho. sal: mista	Arroz, escondidinho de batata, moranga e carne. 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 prato único, esse, poderá ser substituído por frutas.

“Ofereça comida de verdade para o seu filho”



ESCOLA
CONSTRUCTOR



Cardápio Alérgicos



MÊS: novembro/ 2024

Nutricionista - Maria Teresa CRN2 1848D

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
COLAÇÃO	Mamão, banana	Abacaxi, maçã	Pêra, mamão	Melão, banana	Frutas variadas
ALMOÇO Alergia ALPV Intolerância a lactose	Arroz, feijão carioca com cenoura, bife de espinafre com batata, moranga c/ milho, Sal: alface, tomate	Arroz, feijão, carne de panela, viradinho de legumes, Sal: pepino, beterraba	Arroz, feijão, coxinha da asa ao molho, torta de batata c/ chuchu. Sal: vagem, tomate.	Arroz, feijão, panqueca de espinafre c/ carne, sal: beterraba, alface	Arroz, lentilha, iscas de frango, cenoura c/ espinafre e batata palha. Sal: mista
LANCHE TARDE Alergia ALPV Intolerância a lactose	Maçã, pêra Biscoitos	Laranja, manga Pão caseiro integral com schmier	Banana, abacaxi Cookies de cacau	Mamão, manga Falso Pão de queijo	Frutas variadas Pizza caseira de legumes
JANTAR/ LANCHE 2 Alergia a ALPV Intolerância a lactose	Macarrão à bolonhesa c/ carne de soja, ovo cozido. Sal: mista	Arroz verde, coraçãozinho acebolado, batata corada. Sal: mista	Arroz c/ galinha, omelete de legumes ralados ao forno. Sal: alface	Carreteiro, croquete de brócolis c/ aveia. Sal: mista	Macarrão c/ guisado e moranga, sal: mista

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
COLAÇÃO	Manga, melão	Mamão, maçã	Pêra, Banana	Pêssego, melão	Frutas variadas
ALMOÇO Alergia ALPV Intolerância a lactose	Arroz c/ ovo, feijão, hambúrguer de cenoura, batata c/ couve flor ao pesto.. sal: alface, tomate	Arroz, feijão, kibe de carne, batata c/ grão de bico sal: cenoura, pepino	Arroz, feijão carioca, filé de peixe ao forno, brócolis c/ chuchu e alho poró. Sal: beterraba, vagem	Arroz, feijão, bife suíno, polenta cremosa c/ abobrinha., Sal: alface americana, brócolis.	Arroz, feijão carioca c/ cenoura, panqueca colorida c/carne, Sal: mista
LANCHE TARDE Alergia ALPV Intolerância a lactose	Banana, abacaxi Leite especial	Laranja, mamão Bolo de maçã c/ canela e uva passa	Melão, maçã Bisnaguinha de moranga c/ schmier.	Laranja, banana Biscoito caseiro	Frutas variadas Cupcake de coco.
JANTA/ LANCHE 2 Alergia ALPV Intolerância a lactose	Macarrão aos três molho vegetarianos, ovo cozido. Sal: mista	Arroz, guisado c/ milho, bolinho de espinafre. sal: mista	Macarrão c/ espinafre, coraçãozinho c/ ervilhas. sal: mista	Arroz c/ couve, almôndegas de frango e cenoura ao molho. sal: mista	Arroz, escondidinho de batata, moranga e carne. 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- Novembro /2024

Nutricionista - Maria Teresa CRN2 1848

No jantar acompanha feijão ou lentilha água saborizada no almoço e jantar.

REFEIÇÃO	SEGUNDA 11/25	TERÇA 12/26	QUARTA 13/27	QUINTA 14/28	SEXTA 1/29
COLAÇÃO	Mamão, banana	Abacaxi, maçã	Pêra, mamão	Melão, banana	Frutas variadas
ALMOÇO	Arroz, feijão carioca com cenoura, bife de espinafre com batata, moranga refogada, Sal: tomate	Arroz, feijão, carne de panela, viradinho de legumes, Sal: beterraba	Arroz, feijão, coxinha da asa ao molho, torta de batata c/ chuchu. Sal: vagem, tomate.	Arroz, feijão, panqueca de espinafre c/ carne, sal: beterraba.	Arroz, lentilha, iscas de frango, cenoura refogada c/ espinafre. Sal: mista
LANCHE TARDE	Maçã, pêra Biscoitos caseiro	Laranja, manga Pão caseiro integral	Banana, abacaxi Cookies de cacau	Mamão, manga Pão de queijo	Frutas variadas Pizza caseira
JANTAR/LANCHE 2	Macarrão à bolonhesa c/ carne de soja, ovo cozido. Sal: mista	Arroz verde, coraçãozinho picadinho, batata corada. Sal: mista	Arroz c/ galinha, omelete de legumes ralados ao forno. Sal: mista	Carreteiro, croquete de brócolis c/ aveia. Sal: mista	Macarrão c/ guisado e moranga, sal: mista

REFEIÇÃO	SEGUNDA 4/18	TERÇA 5/19	QUARTA 6/20	QUINTA 7/21	SEXTA 8/22
COLAÇÃO	Manga, melão	Mamão, maçã	Pêra, Banana	Pêssego, melão	Frutas variadas
ALMOÇO	Arroz c/ ovo, feijão, hambúrguer de cenoura, batata c/ couve-flor ao pesto. sal: tomate	Arroz, feijão, kibe de carne, purê de batata c/ grão de bico sal: cenoura.	Arroz, feijão carioca, filé de peixe ao forno, brócolis c/ chuchu e alho poró. Sal: beterraba, vagem	Arroz, feijão, bife suíno, polenta cremosa c/ abobrinha., Sal: alface americana, brócolis.	Arroz, feijão carioca c/ cenoura, panqueca colorida c/ carne, Sal: mista
LANCHE TARDE	Banana, abacaxi logurte	Laranja, mamão Bolo de maçã c/ canela e uva passa.	Melão, maçã Bisnaguinha de moranga	Laranja, banana Biscoito caseiro	Frutas variadas Cupcake de coco
JANTAR/LANCHE 2	Macarrão aos três molho vegetarianos, ovo cozido. Sal: mista	Arroz, guisado c/ milho, bolinho de espinafre. Sal: mista	Macarrão c/ espinafre, coraçãozinho c/ ervilhas. Sal: mista	Arroz c/ couve, almôndegas de frango e cenoura ao molho. Sal: mista	Arroz, escondidinho de batata, moranga e carne. Sal: mista

• **Observações:**

- O lanche da tarde é específico do Nido II.

- **Nido I: exclusivamente fruta e leite.**

- **vitaminas:preparadas com as fórmulas individualizadas. Bolos e biscoitos caseiros sem açúcar.**



**ESCOLA
CONSTRUCTOR**