



Cardápio Constructor



MÊS – agosto/2024

Nutricionista - Maria Teresa Sawitzki CRN2 1848D

| REFEIÇÃO | SEGUNDA 12/26 | TERÇA 13/27 | QUARTA 14/28 | QUINTA 1/15/29 | SEXTA /216/30/ |
|--------------|---|---|--|---|--|
| COLAÇÃO | Maçã, pêra | Mamão, laranja | Melão, manga | Banana, laranja | Frutas variadas |
| ALMOÇO | Arroz, feijão, omelete de abobrinha. escondidinho de moranga c/ queijo. Sal: couve-flor, chuchu. | Arroz, feijão, carne de panela, viradinho de legumes, Sal: alface, cenoura | Arroz, feijão, coxinha da asa ao molho, torta de batata c/ chuchu. Sal: agrião, brócolis. | Arroz, feijão, peixe grelhado, grelhado, purê de batata c/ couve- flor. sal: beterraba | Arroz, lentilha, panqueca colorida c/ carne, repolho c/ couve. Sal: mista |
| LANCHE TARDE | Abacaxi, banana Broinha caseira | Bergamota, Pêra Brownie de maçã | Laranja, maçã Pão sovado de grão de bico c/ manteiga | Mamão, maçã Muffins de cenoura | Frutas variadas iogurte |
| JANTAR/ | Macarrão c/ molho de beterraba e cenoura, ovo cozido Sal: mista | Torta de polenta c/ carne e espinafre picado. Sal: mista | Arroz c/ galinha, omelete de legumes ralados ao forno. Sal: alface | Arroz, picadinho de carne, croquete de aveia c/ brócolis. Sal: mista | Macarrão c/ guisado e moranga, sal: mista |

| REFEIÇÃO | SEGUNDA 5/19 | TERÇA 6/20 | QUARTA 7/21 | QUINTA 8/22 | SEXTA 9/23 |
|--------------|---|---|--|---|---|
| LANCHE MANHÃ | Laranja, pêra | Manga, melão | Bergamota, laranja | Melão, banana | Frutas variadas |
| ALMOÇO | Arroz c/ ovo, feijão, hamburguer de cenoura, batata c/ brócolis. sal: alface, tomate | Arroz, feijão, estrogonofe de carne, batata doce corada no forno. sal: cenoura, pepino | Arroz, feijão carioca, frango de panela, moranga caramelada Sal: repolho, brócolis. | Arroz, lentilha vegetariana, bolinho de peixe, batata a vapor. sal: beterraba, alface. | Arroz, feijão, almôndega de carne c/ aipim, jardineira de legumes, Sal: repolho, beterraba |
| LANCHE TARDE | Banana, mamão Biscoitos | Maçã, Pêra Pão caseiro de moranga c/ requeijão | Abacaxi, mamão Bolo de coco | Bergamota, maçã Panqueca americana | Frutas variadas Pão de queijo |
| JANTAR/ | Macarrão yakissoba de legumes, ovo cozido. Sal: mista | Carreteiro, couve c/ farofa e ovo. sal: mista | Macarrão c/ espinafre e alho poró, iscas de frango. sal: mista | Arroz, guisado c/ vagem, sal: mista | Arroz de forno c/ carne, cenoura ralada, espinafre picadinho. 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: agosto 2024

Nutricionista - Maria Teresa CRN2 1848D

| REFEIÇÃO | SEGUNDA 12/26 | TERÇA 13/27 | QUARTA 14/15/28 | QUINTA 1/15/29 | SEXTA 2/16/30 |
|--|--|--|---|--|---|
| COLAÇÃO | Maçã, pêra | Mamão, laranja | Melão, manga | Banana, laranja | Frutas variadas |
| ALMOÇO Alergia ALPV Intolerância a lactose | Arroz, feijão, omelete de abobrinha. Purê de moranga. Sal: couve-flor, chuchu. | Arroz, feijão, carne de panela, viradinho de legumes, Sal: alface, cenoura | Arroz, feijão, coxinha da asa ao molho, torta de batata c/ chuchu. Sal: agrião, brócolis. | Arroz, feijão, peixe grelhado, grelhado, purê de batata c/ couve- flor. sal: beterraba | Arroz, lentilha, panqueca colorida c/ carne, repolho c/ couve. Sal: mista |
| LANCHE TARDE Alergia ALPV Intolerância a lactose | Abacaxi, banana Broinha caseira | Bergamota, Pêra Brownie de maçã | Laranja, maçã Pão sovado de grão de bico c/ schimier | Mamão, maçã Muffins de cenoura | Frutas variadas Biscoitos |
| JANTAR/ LANCHE 2 Alergia a ALPV Intolerância a lactose | Macarrão c/ molho de beterraba e cenoura, ovo cozido Sal: mista | Torta de polenta c/ carne e espinafre picado. Sal: mista | Arroz c/ galinha, omelete de legumes ralados ao forno. Sal: alface | Arroz, picadinho de carne, croquete de aveia c/ brócolis, espinafre. Sal: mista | Macarrão c/ guisado e moranga, sal: mista |

| REFEIÇÃO | SEGUNDA 5/19 | TERÇA 6/20 | QUARTA 7/21 | QUINTA 8/22 | SEXTA 9/23 |
|---|--|--|---|--|--|
| COLAÇÃO | Laranja, pêra | Manga, melão | Bergamota, laranja | Melão, banana | Frutas variadas |
| ALMOÇO Alergia ALPV Intolerância a lactose | Arroz c/ ovo, feijão, hambúrguer de cenoura, batata c/ brócolis. sal: alface, tomate | Arroz, feijão, iscas de carne, batata doce corada no forno. sal: cenoura, pepino | Arroz, feijão carioca, frango de panela, moranga caramelada Sal: repolho, brócolis. | Arroz, lentilha vegetariana, bolinho de peixe, batata a vapor, sal: beterraba, alface. | Arroz, feijão, almôndega de carne c/ aipim, jardineira de legumes, Sal: repolho, beterraba |
| LANCHE TARDE Alergia ALPV Intolerância a lactose | Banana, mamão Biscoitos | Maçã, Pêra Pão caseiro de moranga c/ schimier | Abacaxi, mamão Bolo de coco | Bergamota, maçã Panqueca americana | Frutas variadas Falso pão de queijo |
| JANTA/ LANCHE 2 Alergia ALPV Intolerância a lactose | Macarrão yakissoba de legumes, ovo cozido. Sal: mista | Carreiro, couve c/ farofa e ovo, sal: mista | Macarrão c/ espinafre e alho poró, iscas de frango. sal: mista | Arroz, guisado c/ vagem, sal: mista | Arroz de forno c/ carne, cenoura ralada, espinafre picadinho. Sal: mista |

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

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



Cardápio Nido



MÊS- Agosto/2024

Nutricionista - Maria Teresa CRN2 1848D

No jantar acompanha feijão ou lentilha.

| REFEIÇÃO | SEGUNDA 12/26 | TERÇA 13/27 | QUARTA 14/28 | QUINTA 1/15/29 | SEXTA 2/16/30 |
|-----------------|---|--|---|--|--|
| COLAÇÃO | Maçã, pêra | Mamão, laranja | Melão, mamão | Banana, laranja | Frutas variadas |
| ALMOÇO | Arroz, feijão, omelete de abobrinha. escondidinho de moranga c/ queijo. Sal: couve-flor, chuchu. | Arroz, feijão, carne de panela, jardineira de legumes, Sal: alface, cenoura | Arroz, feijão, coxinha da asa ao molho, torta de batata c/ chuchu. Sal: brócolis | Arroz, feijão, peixe grelhado, grelhado, purê de batata c/ couve flor. sal: beterraba | Arroz, lentilha, panqueca colorida c/ carne, repolho c/ couve. Sal: mista |
| LANCHE TARDE | Abacaxi, banana Broinha caseira | Bergamota, Pêra Brownie de maçã | Laranja, maçã Pão sovado de grão de bico | Mamão, maçã Muffins de cenoura | Frutas variadas iogurte |
| JANTAR/LANCHE 2 | Macarrão c/ molho de beterraba e cenoura, ovo cozido Sal: mista | Torta de polenta c/ carne e espinafre picado. Sal: mista | Arroz c/ galinha, omelete de legumes ralados ao forno. Sal: tomate | Arroz, picadinho de carne, croquete de aveia c/ brócolis, espinafre. Sal: mista | Macarrão c/ guisado c/ moranga, sal: mista |

| REFEIÇÃO | SEGUNDA 5/19 | TERÇA 6/20 | QUARTA 7/21 | QUINTA 8/22 | SEXTA 9/23 |
|-----------------|---|--|---|---|--|
| COLAÇÃO | Laranja, pêra | Manga, melão | Bergamota, laranja | Melão, banana | Frutas variadas |
| ALMOÇO | Arroz c/ ovo, feijão, hambúrguer de cenoura, batata c/ brócolis. sal: alface, tomate | Arroz, feijão, iscas de carne, batata doce corada no forno. sal: cenoura. | Arroz, feijão carioca, frango de panela, moranga refogada. Sal: repolho, brócolis. | Arroz, lentilha vegetariana, bolinho de peixe, batata a vapor, sal: beterraba | Arroz, feijão, almôndega de carne c/ aipim, jardineira de legumes, Sal: beterraba |
| LANCHE TARDE | Banana, mamão Biscoitos | Maçã, Pêra Pão caseiro de moranga | Abacaxi, mamão Bolo de coco | Bergamota, maçã Panqueca de aveia c/ banana | Frutas variadas Pão de queijo |
| JANTAR/LANCHE 2 | Macarrão yakissoba de legumes, ovo cozido. Sal: mista | Carreteiro, couve refogada, sal: mista | Macarrão c/ brócolis e alho poró, iscas de frango. sal: mista | Arroz, guisado c/ vagem, sal: mista | Arroz de forno c/ carne, cenoura ralada, espinafre picadinho. Sal: mista |

• Observações:

- O lanche da tarde é específico do Nido II.

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

- **Vitaminas preparadas com as fórmulas individualizadas.**



**ESCOLA
CONSTRUCTOR**