



Cardápio Constructor



MÊS – julho/2024

Nutricionista - Maria Teresa Sawitzki CRN2 1848

REFEIÇÃO	SEGUNDA 1/15/29	TERÇA 2/16/30	QUARTA 3/17/31	QUINTA 4/18	SEXTA 5/19
COLAÇÃO	Maçã, pêra	Abacate, laranja	Melão, mamão	Banana, laranja	Frutas variadas
ALMOÇO	Arroz, lentilha vegetariana, escondidinho de batata c/ brócolis, ovo cozido. Sal: beterraba, alface	Arroz, feijão, carne de panela, aipim crocante no forno, Sal: pepino, cenoura	Arroz, feijão, mini almôndegas c/ molho, repolho ao alho e óleo, Sal: alface americana, tomate.	Arroz, feijão, bife de frango acebolado, torta de espinafre. sal: beterraba	Arroz, feijão, panqueca colorida c/ carne, Sal: mista
LANCHE TARDE	bergamota, banana iogurte	mamão, maçã Pão de queijo	Laranja, maçã Bisnaguinha de batata doce c/ manteiga	Bergamota, maçã Bolo de aipim	Frutas variadas Biscoito caseiro, leite c/ cacau
JANTAR/	Arroz c/ espinafre, almôndegas de proteína de soja c/ molho, Sal: mista	Macarrão c/ brócolis, picadinho de carne c/ ervilhas, Sal: mista	Arroz amarelo, guisado c/ chuchu. Ovo picado. Sal: mista	Macarrão aos três molhos. Sal: mista	Sopa de feijão c/ moranga e massinha.

REFEIÇÃO	SEGUNDA 8/22	TERÇA 9/23	QUARTA 10/24	QUINTA 11/25	SEXTA 12/26
LANCHE MANHÃ	Laranja, pêra	Manga, melão	Abacate, laranja	Melão, banana	Frutas variadas
ALMOÇO	Arroz, feijão, bolinho de grão de bico, cenoura refogada c/ chuchu. sal: brócolis, tomate	Arroz, feijão, estrogonofe de frango, batata doce ao forno. sal: cenoura, pepino	Arroz, feijão carioca, filé de peixe ao forno, polenta cremosa c/ abobrinha ralada. Sal: tomate, vagem.	Arroz, lentilha, cubinhos de carne c/ milho, farofa de couve, sal: beterraba	Arroz, feijão, coxinha de frango assado, purê de batata c/ grão de bico. Sal: mista
LANCHE TARDE	Banana, mamão Biscoitos, leite c/ cacau	Maçã, pêra Pão caseiro de moranga c/ requeijão	Abacaxi, mamão Bolo de fubá c/ calda de laranja	Bergamota, maçã Pão de queijo	Frutas variadas Mini pizza integral de queijo
JANTAR/	Macarrão à bolonhesa c/ proteína de soja, omelete de forno c/ cenoura ralada. Sal: mista	Arroz c/ galinha, torta de couve. Sal: mista	Torta de batata c/ carne c/ queijo, brócolis c/ chuchu. Sal: tomate, alface.	Carreteiro, bolinho de arroz integral c/ espinafre. Sal: mista	Canjão de galinha c/ cenoura ralada, batata.

- **Observação** 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.



ESCOLA
CONSTRUCTOR

“Não desista de oferecer novos alimentos saudáveis para a criança.”





Cardápio Alérgicos



MÊS: Julho 2024

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	Maçã, pêra	Abacate, laranja	Melão, mamão	Banana, laranja	Frutas variadas
ALMOÇO Alergia ALPV Intolerância a lactose	Arroz, lentilha vegetariana, escondidinho de batata c/ brócolis, ovo cozido. Sal: beterraba, alface	Arroz, feijão, carne de panela, aipim crocante no forno, Sal: pepino, cenoura	Arroz, feijão, mini almôndegas c/ molho, repolho ao alho e óleo, Sal: alface americana, tomate.	Arroz, feijão, bife de frango acebolado, torta de espinafre. sal: beterraba	Arroz, feijão, panqueca colorida c/ carne, Sal: mista
LANCHE TARDE Alergia ALPV Intolerância a lactose	bergamota, banana Leite especial	mamão, maçã Falso pão de queijo	Laranja, maçã Bisnaguinha de batata doce c/ schimier	Bergamota, maçã Bolo de aipim	Frutas variadas Biscoito caseiro, leite especial
JANTAR/ LANCHE 2 Alergia a ALPV Intolerância a lactose	Arroz c/ espinafre, almôndegas de proteína de soja c/ molho, Sal: mista	Macarrão c/ brócolis, picadinho de carne c/ ervilhas, Sal: mista	Arroz amarelo, guisado c/ chuchu. Ovo picado. Sal: mista	Macarrão aos três molhos. Sal: mista	Sopa de feijão c/ moranga e massinha.

REFEIÇÃO	SEGUNDA 8/22	TERÇA 9/23	QUARTA 10/24	QUINTA 11/25	SEXTA 12/26
COLAÇÃO	Laranja, pêra	Manga, melão	Abacate, laranja	Melão, banana	Frutas variadas
ALMOÇO Alergia ALPV Intolerância a lactose	Arroz, feijão, bolinho de grão de bico, cenoura refogada c/ chuchu. sal: brócolis, tomate	Arroz, feijão, estrogonofe de frango, batata doce ao forno. sal: cenoura, pepino	Arroz, feijão carioca, filé de peixe ao forno, polenta cremosa c/ abobrinha ralada. Sal: tomate, vagem.	Arroz, lentilha, cubinhos de carne c/ milho, farofa de couve, sal: beterraba	Arroz, feijão, coxinha de frango assado, purê de batata c/ grão de bico. Sal: mista
LANCHE TARDE Alergia ALPV Intolerância a lactose	Banana, mamão Biscoito, leite especial	Maçã, pêra Pão caseiro de moranga c/ schimier	Abacaxi, mamão Bolo de fubá c/ calda de laranja	Bergamota, maçã Falso Pão de queijo	Frutas variadas Mini pizza integral de brócolis.
JANTA/ LANCHE 2 Alergia ALPV Intolerância a lactose	Macarrão à bolonhesa c/ proteína de soja, omelete de forno c/ cenoura ralada. Sal: mista	Arroz c/ galinha, torta de couve. Sal: mista	Torta de batata c/ carne c/ queijo, brócolis c/ chuchu. tomate, alface. Sal:	Carreteiro, bolinho de arroz integral c/ espinafre. Sal: mista	Canjão de galinha c/ cenoura ralada, batata.

*** 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- Julho /2024

Nutricionista - Maria Teresa CRN2 1848

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

REFEIÇÃO	SEGUNDA 1/15/29	TERÇA 2/16/30	QUARTA 3/17/31	QUINTA 4/18	SEXTA 5/19
COLAÇÃO	Maçã, pêra	Abacate, laranja	Melão, mamão	Banana, laranja	Frutas variadas
ALMOÇO	Arroz, lentilha vegetariana, escondidinho de batata c/ brócolis, ovo cozido. Sal: beterraba, alface	Arroz, feijão, carne de panela, aipim crocante no forno, Sal: cenoura	Arroz, feijão, mini almôndegas c/ molho, repolho ao alho e óleo, Sal: alface americana, tomate.	Arroz, feijão, bife de frango acebolado, torta de espinafre. sal: beterraba	Arroz, feijão, panqueca colorida c/ carne, Sal: mista
LANCHE TARDE	bergamota, banana logurte natural	mamão, maçã Pão de queijo	Laranja, maçã Bisnaguinha de batata doce.	Bergamota, maçã Bolo de aipim	Frutas variadas Biscoito caseiro, leite c/ cacau
JANTAR/LANCHE 2	Arroz c/ espinafre, almôndegas de proteína de soja c/ molho, Sal: mista	Macarrão c/ brócolis, picadinho de carne c/ ervilhas, Sal: mista	Arroz amarelo, guisado c/ chuchu. Ovo picado. Sal: mista	Macarrão aos três molhos. Sal: mista	Sopa de feijão c/ moranga e massinha.

REFEIÇÃO	SEGUNDA 8/22	TERÇA 9/23	QUARTA 10/24	QUINTA 11/25	SEXTA 12/26
COLAÇÃO	Laranja, pêra	Manga, melão	Abacate, laranja	Melão, banana	Frutas variadas
ALMOÇO	Arroz, feijão, bolinho de grão de bico, cenoura refogada c/ chuchu. sal: brócolis, tomate	Arroz, feijão, estrogonofe de frango, batata doce ao forno. sal: cenoura.	Arroz, feijão carioca, filé de peixe ao forno, polenta cremosa c/ abobrinha ralada. Sal: tomate, vagem.	Arroz, lentilha, cubinhos de carne, couve refogada. sal: beterraba	Arroz, feijão, coxinha de frango assado, purê de batata c/ grão de bico. Sal: mista
LANCHE TARDE	Banana, mamão logurte natural	Maçã, pêra Pão caseiro de moranga	Abacaxi, mamão Bolo de fubá c/ calda de laranja	Bergamota, maçã Pão de queijo	Frutas variadas Mini pizza integral de queijo
JANTAR/LANCHE 2	Macarrão à bolonhesa c/ proteína de soja, omelete de forno c/ cenoura ralada. Sal: mista	Arroz c/ galinha, torta de couve. Sal: mista	Torta de batata c/ carne c/ queijo, brócolis c/ chuchu. Sal: tomate, alface.	Carreteiro, bolinho de arroz integral c/ espinafre. Sal: mista	Canjão de galinha c/ cenoura ralada, batata.

• **Observações:**

- O lanche da tarde é específico do Nido II.
- **Nido I: exclusivamente fruta e leite.**

- vitaminas: preparadas com as fórmulas individualizadas.