

j



MÊS – Dezembro/2024

Nutricionista - Maria Teresa CRN2 1848

REFEIÇÃO	SEGUNDA 2/	TERÇA 3/	QUARTA 4/	QUINTA 5/	SEXTA 6/
COLAÇÃO	Mamão/melão	Banana/ maçã	Melancia/ laranja	Uva, maçã	Frutas variadas
ALMOÇO	Arroz, feijão, bife hamburguer de espinafre c/ cenoura, batata c/ chuchu ao alho e óleo, Sal: mista	Arroz, feijão, carne de panela, batata doce ao forno, Sal: repolho, cenoura	Arroz, feijão, frango assado, polenta cremosa c/ abobrinha, Sal: vagem, brócolis	Arroz, feijão carioca c/ cenoura, panqueca de espinafre c/ carne, Sal: tomate, pepino.	Arroz, lentilha, rocambole de frango c/ couve, moranga refogada, Sal: mista
LANCHE TARDE	Maçã, uva Biscoitos	Laranja, manga Pão caseiro integral c/ manteiga e queijo	Banana, melão Muffin de cacau c/ laranja	Mamão, melancia Pão de queijo	Frutas variadas Torta de bolacha
JANTAR/	Macarrão c/ molho de couve flor, ovo cozido, croquete de legumes. Sal: mista	Arroz c/ alho poró, carne picada c/ milho, Sal: beterraba, couve flor.	Arroz verde, entrevero de carnes, sal: mista	Arroz c/ galinha c/ espinafre picado, batata palito ao forno, sal: mista	Macarrão c/ molho de tomate, bolinho de frango c/ couve, sal: mista

REFEIÇÃO	SEGUNDA 9/	TERÇA 10/	QUARTA 11/	QUINTA 12/	SEXTA 13/
LANCHE MANHÃ	Manga, melão	Mamão, Pêra	Laranja, melancia	Banana, mamão	Frutas variadas
ALMOÇO	Arroz, feijão, panqueca recheada c/ brócolis, repolho c/ couve, Sal: mista	Arroz, feijão, bife de frango grelhado, purê de batata c/ abobrinha, Sal: beterraba, alface	Arroz, feijão, iscas de carne aceboladas, pizza caseira de espinafre, Sal: cenoura, pepino.	Arroz, feijão carioca, coraçãozinho ao forno, quibebe recheado c/ queijo, Sal: repolho, vagem.	Arroz, lentilha, pernil suíno, farofa crocante c/ cenoura, Sal: batata c/ maionese vegana, alface, tomate
LANCHE TARDE	Banana, laranja logurte	Maçã, abacaxi Broa caseira c/ raspas de limão	Manga, mamão Pãozinho de beterraba c/ requeijão	Maçã, pêssego Panqueca americana c/ schimier	Frutas variadas Traça de natal
JANTAR/	Arroz amarelo, caldo de feijão, ovo cozido, sal: brócolis, beterraba	Macarrão c/ queijo e brócolis., estrogonofe de frango, Sal: mista	Carreteiro c/ carne picada, omelete de espinafre, sal: mista	Escondidinho de polenta c/ frango e moranga, sal: mista	Macarrão aos dois molho veganos, peixe ao forno, sal: mista

- Lanche da manhã ou colação: somente com frutas da época. ***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 é ofertado frituras, bolinhos feitos no forno.



ESCOLA
CONSTRUCTOR



Cardápio Nido



MÊS- Dezembro/2024

Nutricionista - Maria Teresa CRN2 1848D

No jantar acompanha feijão ou lentilha.

REFEIÇÃO	SEGUNDA 2/	TERÇA 3/	QUARTA 4/	QUINTA 5/	SEXTA 6/
COLAÇÃO	Mamão/melão	Banana/ maçã	Melancia/ laranja	Uva, maçã	Frutas variadas
ALMOÇO	Arroz, feijão, bife hamburger de espinafre c/ cenoura, batata c/ chuchu ao alho e óleo, Sal: mista	Arroz, feijão, carne de panela, batata doce ao forno, Sal: cenoura	Arroz, feijão, frango assado, polenta cremosa c/ abobrinha, Sal: vagem, brócolis	Arroz, feijão carioca c/ cenoura, panqueca de espinafre c/ carne, Sal: tomate.	Arroz, lentilha, rocambole de frango c/ couve, moranga refogada, Sal: mista
LANCHE TARDE	Maçã, uva Biscoitos caseiros	Laranja, manga Pão caseiro integral c/ queijo	Banana, melão Muffin de cacau c/ laranja	Mamão, melancia Pão de queijo	Frutas variadas Biscoitos caseiros
JANTAR/LANCHE 2	Macarrão c/ molho de couve flor, ovo cozido, croquete de legumes. Sal: mista	Arroz c/ alho poró, carne picada. Sal: beterraba, couve flor.	Arroz verde, entrevero de carnes, sal: mista	Arroz c/ galinha c/ espinafre picado, batata palito ao forno, sal: mista	Macarrão c/ molho de tomate, bolinho de frango c/ couve, sal: mista

REFEIÇÃO	SEGUNDA 9/	TERÇA 10/	QUARTA 11/	QUINTA 12/	SEXTA 13/
COLAÇÃO	Manga, melão	Mamão, Pêra	Laranja, melancia	Banana, mamão	Frutas variadas
ALMOÇO	Arroz, feijão, panqueca recheada c/ brócolis, repolho c/ couve, Sal: mista	Arroz, feijão, bife de frango grelhado, purê de batata c/ abobrinha, Sal: beterraba.	Arroz, feijão, iscas de carne aceboladas, pizza caseira de espinafre, Sal: cenoura, pepino.	Arroz, feijão carioca, coraçãozinho ao forno, quibebe recheado c/ queijo, Sal: vagem.	Arroz, lentilha, pernil suíno, cenoura refogada, Sal: batata c/ tomate
LANCHE TARDE	Banana, laranja logurte natural	Maçã, abacaxi Broa caseira c/ raspas de limão	Manga, mamão Pãozinho de beterraba	Maçã, pêssego Panqueca americana	Frutas variadas Cupcake de banana c/ maçã
JANTAR/LANCHE 2	Arroz amarelo, caldo de feijão, ovo cozido, sal: brócolis, beterraba	Macarrão c/ queijo e brócolis., iscas de frango, Sal: mista	Carreteiro c/ carne picada, omelete de espinafre, sal: mista	Escondidinho de polenta c/ frango e moranga, sal: mista	Macarrão aos dois molho veganos, peixe ao forno, 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**



Cardápio Alérgicos



MÊS: Dezembro/ 2024

Nutricionista - Maria Teresa CRN2 1848D

REFEIÇÃO	SEGUNDA 2/	TERÇA 3/	QUARTA 4/	QUINTA 5/	SEXTA 6/
COLAÇÃO	Mamão/melão	Banana/ maçã	Melancia/ laranja	Uva, maçã	Frutas variadas
ALMOÇO Alergia ALPV Intolerância a lactose	Arroz, feijão, bife hamburguer de espinafre c/ cenoura, batata c/ chuchu ao alho e óleo, Sal: mista	Arroz, feijão, carne de panela, batata doce ao forno, Sal: repolho, cenoura	Arroz, feijão, frango assado, polenta cremosa c/ abobrinha, Sal: vagem, brócolis	Arroz, feijão carioca c/ cenoura, panqueca de espinafre c/ carne, Sal: tomate, pepino.	Arroz, lentilha, rocambolo de frango c/ couve, moranga refogada, Sal: mista
LANCHE TARDE Alergia ALPV Intolerância a lactose	Maçã, uva Biscoitos	Laranja, manga Pão caseiro integral c/ schimier	Banana, melão Muffin de cacau c/ laranja	Mamão, melancia Falso Pão de queijo	Frutas variadas Biscoitos
JANTAR/ LANCHE 2 Alergia a ALPV Intolerância a lactose	Macarrão c/ molho de couve flor, ovo cozido, croquete de legumes. Sal: mista	Arroz c/ alho poró, carne picada c/ milho, Sal: beterraba, couve flor.	Arroz verde, entrevero de carnes, sal: mista	Arroz c/ galinha c/ espinafre picado, batata palito ao forno, sal: mista	Macarrão c/ molho de tomate, bolinho de frango c/ couve, sal: mista

REFEIÇÃO	SEGUNDA 9/	TERÇA 10/	QUARTA 11/	QUINTA 12/	SEXTA 13/
COLAÇÃO	Manga, melão	Mamão, Pêra	Laranja, melancia	Banana, mamão	Frutas variadas
ALMOÇO Alergia ALPV Intolerância a lactose	Arroz, feijão, panqueca recheada c/ brócolis, repolho c/ couve, Sal: mista	Arroz, feijão, bife de frango grelhado, purê de batata c/ abobrinha, Sal: beterraba, alface	Arroz, feijão, iscas de carne aceboladas, torta de espinafre, Sal: cenoura, pepino.	Arroz, feijão carioca, coraçãozinho ao forno, quibebe, Sal: repolho, vagem.	Arroz, lentilha, pernil suíno, farofa crocante c/ cenoura, Sal: batata c/ tomate picado, alface.
LANCHE TARDE Alergia ALPV Intolerância a lactose	Banana, laranja Leite especial	Maçã, abacaxi Broa caseira c/ raspas de limão	Manga, mamão Pãozinho de beterraba c/ schimier	Maçã, pêssego Panqueca americana	Frutas variadas Trança de natal
JANTA/ LANCHE 2 Alergia ALPV Intolerância a lactose	Arroz amarelo, caldo de feijão, ovo cozido, Sal: brócolis, beterraba	Macarrão c/ brócolis., iscas de frango, Sal: mista	Carreteiro c/ carne picada, omelete de espinafre, Sal: mista	Escondidinho de polenta c/ frango e moranga, sal: mista	Macarrão aos dois molho veganos, peixe ao forno, Sal: mista

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

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



ESCOLA
CONSTRUCTOR

