



Cardápio Constructor



MÊS – JUNHO/2025

Nutricionista - Maria Teresa Sawitzki CRN2 1848

REFEIÇÃO	SEGUNDA 2/16/30	TERÇA 3/17	QUARTA 4/18	QUINTA 5/	SEXTA 6/
COLAÇÃO	Maçã, laranja	Morango, banana	Pêra, melão	Manga, mamão	Frutas variadas
ALMOÇO	Arroz, feijão vermelho, bife de espinafre, estrogonofe de legumes, Sal: alface, tomate	Arroz, feijão, carne de panela, couve c/ farofa ovo picado, Sal: beterraba, alface	Arroz, feijão, bife de frango acebolado, batata rústica c/ açafrão, Sal: brócolis, tomate	Arroz, feijão, panqueca colorida c/ carne, repolho refogado, Sal: cenoura, pepino	Arroz, lentilha c/ legumes, almôndegas de frango c/ molho, couve-flor a milanesa, sal: mista
LANCHE TARDE	Frutas variadas iogurte	Mamão, maçã Bisnaguinha de beterraba c/ manteiga	Manga, bergamota Bolo de maçã c/ uva passa	Banana, melão, Pão de cenoura c/ requeijão caseiro	Frutas variadas Broa caseira
JANTAR/	Macarrão c/ alho poró e brócolis picadinho, ovo cozido, sal: mista	Carreteiro, bolinho de espinafre. Sal: mista	Arroz verde, galinha escabelada, sal: mista	Macarrão à bolonhesa, milho cozido, Sal: mista	Canjão c/ frango, batata, cenoura ralada.

REFEIÇÃO	9/23	TERÇA 10/24	QUARTA 11/25	QUINTA 12/26	SEXTA 13/27
LANCHE MANHÃ	Abacate, laranja	Pêra, morango	Bergamota, laranja	Manga, Pêra	Frutas variadas
ALMOÇO	Arroz, feijão, panqueca recheada c/ brócolis, espinafre, Vagem c/ milho, Sal: beterraba	Arroz, feijão, carne de panela, moranga caramelada. Sal: pepino, couve flor.	Arroz, feijão, frango assado, chuchu e couve-flor ao pesto. Sal: cenoura, alface mimosa.	Arroz, lentilha vegetariana, mini almôndegas c/molho, torta de abobrinha, Sal: brócolis, pimentão.	Arroz, feijão, bolinho de peixe, purê de batata c/ grão de bico, Sal: mista
LANCHE TARDE	Frutas variadas Biscoitos	Mamão, banana Muffin de fubá c/ laranja 24/6 * Sanduiche de queijo c/ vinagrete	Maçã, manga Pão sovado de aveia c/ schmier	Banana, melão Bolo de cacau	Frutas variadas Pão de queijo
JANTAR/	Arroz verde, creme de feijão c/ moranga, ovo cozido. Sal: mista	Arroz, carne picada c/ batata, sal: mista 24/6*Galinhada, milho cozido Sal: batata c/ maionese vegana, alface	Escondidinho de polenta c/ carne e espinafre picadinho, queijo ralado. Sal: mista	Lasanha de macarrão c/ carne. Sal: mista	Carreteiro de coraçãozinho, Sal: mista

- **Observações:** Colação: somente com frutas da época.
- Empanados e bolinhos salgados feitos no forno.
- Suco natural sem açúcar ou água saborizada.



ESCOLA
CONSTRUCTOR

- Cardápio sujeito a alterações, em função da qualidade do produto e/ou atraso na entrega do fornecedor



Cardápio Alérgicos



MÊS: JUNHO /2025

Nutricionista - Maria Teresa CRN2 1848D

REFEIÇÃO	SEGUNDA 2/16/30	TERÇA 3/17	QUARTA 4/18	QUINTA 5/	SEXTA 6/
COLAÇÃO	Maçã, laranja	Morango, banana	Pêra, melão	Manga, mamão	Frutas variadas
ALMOÇO Alergia ALPV Intolerância a lactose	Arroz, feijão vermelho, bife de espinafre, legumes refogados, Sal: alface, tomate	Arroz, feijão, carne de panela, couve c/ farofa, ovo picado. Sal: beterraba, alface	Arroz, feijão, bife de frango acebolado, batata rústica c/ açafrão, Sal: brócolis, tomate	Arroz, feijão, panqueca colorida c/ carne, repolho refogado, Sal: cenoura, pepino	Arroz, lentilha c/ legumes, almôndegas de frango c/ molho, couve-flor à milanesa, sal: mista
LANCHE TARDE Alergia ALPV Intolerância a lactose	Frutas variadas Biscoito	Mamão, maçã Bisnaguinha de beterraba c/ schmier	Manga, bergamota Bolo de maçã c/ uva passa	Banana, melão, Pão de cenoura c/ schmier	Frutas variadas Broa caseira
JANTAR/ LANCHE 2 Alergia a ALPV Intolerância a lactose	Macarrão c/ alho poró e brócolis picadinho, ovo cozido, sal: mista	Carreteiro, bolinho de espinafre. Sal: mista	Arroz verde, frango c/ ervilhas e batata palha, sal: mista	Macarrão à bolonhesa, milho cozido, Sal: mista	Canjão c/ frango, batata, cenoura ralada.

REFEIÇÃO	SEGUNDA 9/23	TERÇA 10/24	QUARTA 11/25	QUINTA 12/26	SEXTA 13/27
COLAÇÃO	Abacate, laranja	Pêra, manga	Bergamota, laranja	Manga, Pêra	Frutas variadas
ALMOÇO Alergia ALPV Intolerância a lactose	Arroz, feijão, panqueca recheada c/ brócolis, espinafre, Vagem c/ milho, Sal: beterraba	Arroz, feijão, carne de panela, moranga caramelada. Sal: pepino, couve flor.	Arroz, feijão, frango assado, chuchu e couve-flor ao pesto. Sal: cenoura, alface mimosa.	Arroz, lentilha vegetariana, mini almôndegas c/molho, torta de abobrinha, Sal: brócolis, pimentão.	Arroz, feijão, bolinho de peixe, purê de batata c/ grão de bico, Sal: mista
LANCHE TARDE Alergia ALPV Intolerância a lactose	Frutas variadas Biscoitos	Mamão, banana Muffin de fubá c/ laranja 24/6 * sanduiche c/ carne e vinagrete	Maçã, manga Pão sovado de aveia c/ schmier	Banana, melão Bolo de cacau	Frutas variadas Falso Pão de queijo
JANTA/ LANCHE 2 Alergia ALPV Intolerância a lactose	Arroz verde, creme de feijão c/ moranga, ovo cozido. Sal: mista	Arroz, carne picada c/ batata, sal: mista 24/6*Galinhada, milho cozido Sal: batata c/ tomate picado, alface	Escondidinho de polenta c/ carne e espinafre picadinho. Sal: mista	Macarrão c/ carne. Sal: mista	Carreteiro de coraçãozinho, Sal: mista

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

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



ESCOLA
CONSTRUCTOR



Cardápio Nido



MÊS- Junho/2025

Nutricionista - Maria Teresa CRN2 1848

No jantar acompanha feijão ou lentilha

REFEIÇÃO	SEGUNDA 2/16/30	TERÇA 3/17	QUARTA 4/18	QUINTA 5/	SEXTA 6/
COLAÇÃO	Maçã, laranja	Morango, banana	Pêra, melão	Manga, mamão	Frutas variadas
ALMOÇO	Arroz, feijão vermelho, bife de espinafre, estrogonofe de legumes, Sal: tomate	Arroz, feijão, carne de panela, couve refogada, ovo picado. Sal: beterraba	Arroz, feijão, bife de frango acebolado, batata rústica c/ açafrão, Sal: brócolis, tomate	Arroz, feijão, panqueca colorida c/ carne, repolho refogado, Sal: cenoura	Arroz, lentilha c/ legumes, almôndegas de frango c/ molho, couve-flor refogada, sal: mista
LANCHE TARDE	Frutas variadas iogurte natural	Mamão, maçã Bisnaguinha de beterraba	Manga, bergamota Bolo de maçã c/ uva passa	Banana, melão, Pão de cenoura	Frutas variadas Broa caseira
JANTAR/LANCHE 2	Macarrão c/ alho poró e brócolis picadinho, ovo cozido, sal: mista	Carreteiro, bolinho de espinafre. Sal: mista	Arroz verde, cubinhos de frango c/ cenoura, sal: mista	Macarrão à bolonhesa, chuchu cozido, Sal: mista	Canjão c/ frango, batata, cenoura ralada.

REFEIÇÃO	SEGUNDA 9/23	TERÇA 10/24	QUARTA 11/25	QUINTA 12/26	SEXTA 13/27
COLAÇÃO	Abacate, laranja	Pêra, morango	Bergamota, laranja	Manga, Pêra	Frutas variadas
ALMOÇO	Arroz, feijão, panqueca recheada c/ brócolis, espinafre, Vagem refogada, Sal: beterraba	Arroz, feijão, carne de panela, moranga refogada. Sal: couve flor.	Arroz, feijão, frango assado, chuchu e couve-flor ao pesto. Sal: cenoura, alface mimososa.	Arroz, lentilha vegetariana, mini almôndegas c/molho, torta de abobrinha, Sal: brócolis	Arroz, feijão, bolinho de peixe, purê de batata c/ grão de bico, Sal: mista
LANCHE TARDE	Frutas variadas Biscoitos caseiros	Mamão, banana Muffin de fubá	Maçã, manga Pão sovado de aveia	Banana, melão Bolo de cacau	Frutas variadas Pão de queijo
JANTAR/LANCHE 2	Arroz verde, creme de feijão c/ moranga, ovo cozido. Sal: mista	Arroz, carne picada c/ batata, Sal: mista 24/6**Galinhada, creme de mandioquinha. Sal: mista	Escondidinho de polenta c/ carne e espinafre picadinho. Sal: mista	Lasanha de macarrão c/ carne. Sal: mista	Carreteiro de coraçãozinho, Sal: mista

• **Observações:**

- O lanche da tarde é específico do Nido II.



**ESCOLA
CONSTRUCTOR**

- Lanche, Nido I: exclusivamente fruta e leite.
- Bolos e biscoitos caseiros sem açúcar, confeccionados na cozinha da escola.