

CARDÁPIO Pré 1 e Pré 2

(Cardápio sujeito a alteração)



2ª Feira 12/05

colação: leite com cacau 100%, frutas variadas, mini pão francês com manteiga

almoço: arroz branco (para a criança que não come massa), feijão preto, macarrão à bolonhesa

salada: brócolis

sobremesa: salada de frutas

lanche: limonada, frutas variadas, pão artesanal recheado com queijo

jantar: arroz branco (para a criança que não come massa), feijão preto, macarrão aletria ao sugo, almôndegas de carne salada: cenoura ralada

3ª Feira 13/05

colação: água de coco, frutas variadas, bolo de maçã

almoço: arroz branco, feijão carioca, frango empanado e assado, creme de milho vegano

salada: alface crespa e abobrinha ralada

sobremesa: melancia

lanche: suco de fruta, frutas variadas, mini brioche com requeijão

jantar: arroz branco, feijão carioca, frango ensopado, purê de inhame salada: mix verde

4ª Feira 14/05

colação: suco de fruta, frutas variadas, cookie com cacau em gotas

almoço: arroz branco, feijão preto, bife grelhado

salada: legumes assados na páprica doce

sobremesa: gelatina artesanal de uva ou fruta

lanche: mate artesanal, frutas variadas, mini pizza

jantar: arroz branco, feijão preto, iscas de carne salada: couve-flor

5ª Feira 15/05

colação: bebida vegetal com morango ou suco, frutas variadas, torradinhas com queijo

almoço: arroz branco, feijão preto, filé de peixe grelhado, purê de batata vegano

salada: acelga, agrião e pepino japoneses

sobremesa: mamão

lanche: suco de fruta, frutas variadas, bolo de chocolate

jantar: arroz branco, feijão preto, iscas de peixe empanadas e assadas salada: tomate e abóbora

6ª Feira 16/05

colação: leite com cacau 100% ou suco, frutas variadas, biscoitos veganos

almoço: arroz branco, feijão carioca, ensopadinho de carne, espinafre refogado

salada: colorida

sobremesa: frutas da época variadas

lanche: suco de fruta, frutas variadas, mini quibe

jantar: arroz branco, feijão carioca, bife grelhado salada: jardineira de legumes

ELIANA DO N. PEREIRA
NUTRICIONISTA CRN 9 6100440-1