





Cardápio SEMANA 03/12 a 07/12/18

DATA	SEGUNDA 03/12	TERÇA 04/12	QUARTA 05/12	QUINTA 06/12	SEXTA 07/12
LANCHE DA MANHÃ 	Tapioca com Becel Suco Fruta	Misto quente com queijo vitamina de frutas Fruta Alérgicos: misto com queijo sem lactose/Suco	Bolo formigueiro Fruta suco	Pão de francês com requeijão Suco Fruta	torrada de pão integral suco Fruta
ALMOÇO 	SALADA: Salada Simples (alface, tomate, pepino) Beterraba cozida PRATO BASE: Arroz/Arroz Integral Feijão preto GUARNIÇÃO: Purê de batata Gratinado PRATO PRINCIPAL: Frango (coxinha) assado SOBREMESA: Frutas	SALADA: Alface lisa Tomate cereja Brócolis e couve flor PRATO BASE: Arroz/Arroz Integral Feijão carioca enriquecido abóbora GUARNIÇÃO: Farofa de ovo com cenoura PRATO PRINCIPAL: Carne de panela com mandioca SOBREMESA: Frutas	SALADA: Alface roxa tomate rodela Cenoura cozida PRATO BASE: Arroz/Arroz Integral Feijão carioca enriquecido com espinafre GUARNIÇÃO: Abóbora japonesa refogada PRATO PRINCIPAL: Panqueca colorida (espinafre e cenoura) Opção: Omelete com cenoura SOBREMESA: frutas	SALADA: Alface lisa Tomate Lentilha Milho PRATO BASE: Arroz/Arroz Integral Feijão carioca enriquecido com beterraba GUARNIÇÃO: Abobrinha e cenoura refogada PRATO PRINCIPAL: Frango grelhado SOBREMESA: frutas	SALADA: Salada tropical (Alface lisa, tomate cereja, cenoura, repolho, manga) Brócolis no vapor PRATO BASE: Arroz/Arroz Integral Feijão preto enriquecido com beterraba GUARNIÇÃO: Batata assada PRATO PRINCIPAL: Lasanha de Carne Opção: Ovos mexidos SOBREMESA: frutas
LANCHE DA TARDE 	Iogurte com cereal (sucrilhos sem açúcar) Fruta Alérgicos: Iogurte sem lactose/suco	Cupcake de chocolate Suco Fruta	Rocambole de laranja (recheio de creme de chocolate caseiro) Suco Fruta Alérgicos: Rocambole de laranja (recheio de geleia de morango caseiro)	Pão de Queijo Suco Fruta Alérgicos: Pão de queijo sem lactose	Pão Doce Vitamina de Frutas Alérgicos: Pão sem lactose /Suco
JANTAR 	Arroz, feijão, carne de panela com legumes (cozida) e salada. Fruta	Caldo de feijão com inhame, cenoura, batata, carne Opção: Arroz, feijão, frango e salada. Fruta	Sopa de legumes com frango e mandioca Opção: Arroz, feijão, filé de frango e salada Fruta	Arroz, feijão carne e purê de batata e salada Legumes Fruta	Panqueca Colorida Arroz, feijão e salada Fruta

Observações do Cardápio:

1. Os cardápios estão sujeitos a modificação, sempre que houver tempo será avisado a direção da escola com antecedência;
2. Crianças a partir de 1 ano de idade, já podem consumir a mesma comida da família (lembrando que qualquer tipo de restrição deve ser comunicado a direção escolar com laudo médico). **ATENÇÃO: PARA TEXTURAS E OS TEMPEROS;**
3. O cardápio oferecido para as crianças do maternal também se aplica para o berçário. **ATENÇÃO: PARA TEXTURAS E OS TEMPEROS;**
4. **NÃO UTILIZAMOS TEMPEROS INDUSTRIALIZADOS, APENAS NATURAIS E FRESCOS OU DESIDRATADOS;**
5. Será oferecido para crianças que são alérgicas ou intolerantes ao leite o suco.
6. Os bolos são feitos com creme vegetal Becel* ou óleo vegetal;
7. As preparações que contem leite, serão feitas sem o leite para as crianças citadas acima (quando for possível), caso contrário será fornecido uma preparação diferente quem não contenha leite ou se a criança tenha algum tipo restrição a um outro alimento;
8. Em todas as refeições a água e indispensável e frutas a vontade;
9. Dentro do cardápio serão acrescentadas as verduras, legumes, frutas entre outros em formatos divertidos (estrela, lua, coração, ente outros) e uma forma de atrativa para as crianças comerem o alimento.
10. Nossa cozinha prepara as refeições infantis separadas das demais refeições, assegurando alimentos ricos em nutrientes e com baixa quantidade de gorduras. O preparo do feijão, por exemplo, é enriquecido com legumes ou talos, as carnes são magras, grelhadas ou cozidas, eliminando as frituras da preparação.
11. **ATENÇÃO: AS CRIANÇAS COM RESTRIÇÃO ALIMENTAR, DEVEM SER APRESENTADO PELO PAI/RESPOSÁVEL PARA A DIREÇÃO O LAUDO MÉDICO.**