**Cardápio – Educação Infantil e Ensino Fundamental - 2021**

 **Primeira Semana**

**Nutricionista: Adriana Silva Lopes – CRN1: 4084**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Segunda** | **Terça** | **Quarta** | **Quinta** | **Sexta** |
| **Almoço** | Arroz brancoFeijão cariocaSalada alface crespa, tomate e pepino picadinhosInhame e abóbora cozidos**Coxa/sobrecoxa de frango ao molho** | Arroz integralFeijão pretoSalada coloridaBatata e cenoura cozidos**Frango grelhado** | Arroz brancoFeijão cariocaSalada alface roxa e tomate Abobrinha refogada**Carne ensopada com chuchu** | Arroz brancoFeijão carioca Salada mix de acelga, rúcula, tomateMacarronada  Brócolis cozido**Frango ensopado** | Arroz brancoFeijão cariocaSalada espinafre, alface e tomateBatata palito assadaVagem refogada**Hambúrguer artesanal** |
| **Sobremesa** | Fruta da estação | Gelatina / Fruta | Salada de frutas | Fruta da estação | Gelatina / Fruta |
| **Jantar** | Arroz brancoFeijão cariocaSalada alface, agrião e tomate picadinhoBrócolis cozido**Carne de panela com chuchu** | **Sopa:** Carne, macarrão, cenoura, chuchu e batata**Opção**: Arroz brancoFeijão cariocaAlface e tomate**Carne moída**  | Arroz brancoFeijão cariocaSalada pepino e tomateFarofa de cenoura e cebolaAbóbora cozida**Filé de frango na chapa** | Arroz integralFeijão cariocaSalada repolho, tomate e cebolinhaCenoura e vagem no azeite**Bifinho em tiras** | Arroz brancoFeijão pretoSalada de alface, rúcula e tomateChuchu e abobrinha refogados**Peito de frango grelhado** |

***Segunda Semana***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Segunda** | **Terça** | **Quarta** | **Quinta** | **Sexta** |
| **Almoço** | Arroz brancoFeijão cariocaSalada alface, agrião e tomate picadinhoBrócolis cozido**Carne de panela com abobrinha** | Arroz integralFeijão cariocaSalada repolho, tomate e beterraba cozida picadinhaPurê de batatasCenoura cozida**Filé de peixe na chapa** | Arroz brancoFeijão cariocaSalada alface roxa e tomateFarofa de cenoura e cebolaAbóbora cozida**Frango em tiras** | Arroz integralFeijão cariocaSalada repolho, tomate e cebolinhaCenoura e vagem no azeite**Carne ensopada com chuchu** | Arroz brancoFeijão pretoSalada mix de alface, espinafre e tomateChuchu e abobrinha refogados**Coxa/sobrecoxa de frango na chapa** |
| **Sobremesa** | Fruta da estação | Gelatina / Fruta | Salada de frutas | Fruta da estação | Gelatina / Fruta |
| **Jantar** | Arroz brancoFeijão cariocaSalada alface crespa, tomate e pepino picadinhosInhame e abóbora cozidos**Coxa/sobrecoxa de frango ao molho** | Arroz integralFeijão pretoSalada coloridaBatata e cenoura cozidos**Carne moída** | **Sopa:** Carne, macarrão, cenoura, chuchu e batata**Opção**: Arroz brancoFeijão cariocaAlface e tomate**Carne moída** | Arroz brancoFeijão carioca Salada mix de acelga, rúcula e tomateMacarronada  Brócolis cozido**Peito de frango grelhado** | Arroz brancoFeijão cariocaSalada espinafre, alface e tomateBatata palito assadaVagem refogada**Carne moída** |

 **Terceira Semana**

**Nutricionista: Adriana Silva Lopes – CRN1: 4084**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Segunda** | **Terça** | **Quarta** | **Quinta** | **Sexta** |
| **Almoço** | Arroz brancoFeijão PretoSalada acelga, tomate e cenoura cozida picadinhaFarofa de ovosQuibebe de abóbora**Coxa/sobrecoxa desossada na chapa** | Arroz integralFeijão cariocaSalada alface, espinafre e tomateMacarronadaBeterraba cozida**Carne picadinha na chapa** | Arroz brancoFeijão cariocaSalada repolho, tomate, acelga e cebolinhaBrócolis e cenoura refogados**Carne moída**  | Arroz integralFeijão cariocaSalada alface, espinafre, tomate e pepinoMacarronadaChuchu e abóbora cozidos**Frango em tiras** | Arroz brancoFeijão cariocaSalada acelga, tomate e cenoura cozidaBatata palito assada com azeite**Hambúrguer artesanal** |
| **Sobremesa** | Fruta da estação | Gelatina / Fruta | Salada de frutas | Fruta da estação | Gelatina / Fruta |
| **Jantar** | Arroz brancoFeijão cariocaSalada alface, agrião e tomate picadinhoBrócolis cozido**Carne de panela com chuchu** | **Sopa:** Frango, macarrão, cenoura, chuchu e batata**Opção**: Arroz brancoFeijão cariocaAlface e tomate**Filé de frango grelhado** | Arroz brancoFeijão cariocaSalada alface roxa e tomateFarofa de ovos e cebolaAbóbora cozida**Frango ensopado** | Arroz integralFeijão cariocaSalada repolho, tomate e cebolinhaCenoura e vagem no azeite**Carne assada** | Arroz brancoFeijão pretoSalada mix de alface, espinafre e tomateChuchu e abobrinha refogados**Peito de frango grelhado** |

**Quarta Semana**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Segunda** | **Terça** | **Quarta** | **Quinta** | **Sexta** |
| **Almoço** | Arroz brancoFeijão cariocaSalada acelga e tomateMilho e vagem cozidos**Coxa/sobrecoxa desossada cozida** | Arroz integralFeijão cariocaSalada alface, pepino e tomatePurê de batatasBeterraba cozida**Filé de peixe** | Arroz brancoFeijão cariocaSalada cenoura ralada, tomate e beterraba raladaBrócolis e couve-flor cozidos**Peito de frango grelhado** | Arroz integralFeijão cariocaSalada coloridaAbobrinha e chuchu refogados**Carne assada** | Arroz brancoFeijão pretoSalada pepino, alface, tomate e milhoBatata palito assada**Carne moída** |
| **Sobremesa** | Fruta da estação | Gelatina / Fruta | Salada de frutas | Fruta da estação | Gelatina / Fruta |
| **Jantar** | Arroz brancoFeijão PretoSalada acelga, tomate e cenoura cozidaFarofa de ovosQuibebe de abóbora**Carne assada picadinha** | Arroz integralFeijão pretoSalada alface, espinafre e tomateMacarronadaBeterraba cozida**Picadinho de frango** | Arroz brancoFeijão cariocaSalada repolho, tomate, acelga e cebolinhaBrócolis e cenoura refogados**Bifinho de carne na chapa** | Arroz integralFeijão cariocaSalada alface, espinafre, tomate e pepinoMacarronadaChuchu e abóbora cozidos**Coxa/sobrecoxa assada** | **Sopa**: Frango, macarrão, cenoura, chuchu e batata**Opção:** Arroz brancoFeijão cariocaAlface e tomate**Filé de frango grelhado** |

***Qualquer alteração será avisada previamente. A carne/proteína e a sobremesa poderão ser substituídas. Nesse caso os pais deverão informar à cantina previamente.***