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

**Primeira Semana**

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Segunda** | **Terça** | **Quarta** | **Quinta** | **Sexta** |
| **Almoço** | Arroz branco  Feijão carioca  Salada alface crespa, tomate e pepino picadinhos  Inhame e abóbora cozidos  **Coxa/sobrecoxa de frango ao molho** | Arroz integral  Feijão preto  Salada colorida  Batata e cenoura cozidos  **Frango grelhado** | Arroz branco  Feijão carioca  Salada alface roxa e tomate  Abobrinha refogada  **Carne ensopada com chuchu** | Arroz branco  Feijão carioca  Salada mix de acelga, rúcula, tomate  Macarronada  Brócolis cozido  **Frango ensopado** | Arroz branco  Feijão carioca  Salada espinafre, alface e tomate  Batata palito assada  Vagem refogada  **Hambúrguer artesanal** |
| **Sobremesa** | Fruta da estação | Gelatina / Fruta | Salada de frutas | Fruta da estação | Gelatina / Fruta |
| **Jantar** | Arroz branco  Feijão carioca  Salada alface, agrião e tomate picadinho  Brócolis cozido  **Carne de panela com chuchu** | **Sopa:**  Carne, macarrão, cenoura, chuchu e batata  **Opção**: Arroz branco  Feijão carioca  Alface e tomate  **Carne moída** | Arroz branco  Feijão carioca  Salada pepino e tomate  Farofa de cenoura e cebola  Abóbora cozida  **Filé de frango na chapa** | Arroz integral  Feijão carioca  Salada repolho, tomate e cebolinha  Cenoura e vagem no azeite  **Bifinho em tiras** | Arroz branco  Feijão preto  Salada de alface, rúcula e tomate  Chuchu e abobrinha refogados  **Peito de frango grelhado** |

***Segunda Semana***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Segunda** | **Terça** | **Quarta** | **Quinta** | **Sexta** |
| **Almoço** | Arroz branco  Feijão carioca  Salada alface, agrião e tomate picadinho  Brócolis cozido  **Carne de panela com abobrinha** | Arroz integral  Feijão carioca  Salada repolho, tomate e beterraba cozida picadinha  Purê de batatas  Cenoura cozida  **Filé de peixe na chapa** | Arroz branco  Feijão carioca  Salada alface roxa e tomate  Farofa de cenoura e cebola  Abóbora cozida  **Frango em tiras** | Arroz integral  Feijão carioca  Salada repolho, tomate e cebolinha  Cenoura e vagem no azeite  **Carne ensopada com chuchu** | Arroz branco  Feijão preto  Salada mix de alface, espinafre e tomate  Chuchu 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 branco  Feijão carioca  Salada alface crespa, tomate e pepino picadinhos  Inhame e abóbora cozidos  **Coxa/sobrecoxa de frango ao molho** | Arroz integral  Feijão preto  Salada colorida  Batata e cenoura cozidos  **Carne moída** | **Sopa:**  Carne, macarrão, cenoura, chuchu e batata  **Opção**: Arroz branco  Feijão carioca  Alface e tomate  **Carne moída** | Arroz branco  Feijão carioca  Salada mix de acelga, rúcula e tomate  Macarronada  Brócolis cozido  **Peito de frango grelhado** | Arroz branco  Feijão carioca  Salada espinafre, alface e tomate  Batata palito assada  Vagem refogada  **Carne moída** |

**Terceira Semana**

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Segunda** | **Terça** | **Quarta** | **Quinta** | **Sexta** |
| **Almoço** | Arroz branco  Feijão Preto  Salada acelga, tomate e cenoura cozida picadinha  Farofa de ovos  Quibebe de abóbora  **Coxa/sobrecoxa desossada na chapa** | Arroz integral  Feijão carioca  Salada alface, espinafre e tomate  Macarronada  Beterraba cozida  **Carne picadinha na chapa** | Arroz branco  Feijão carioca  Salada repolho, tomate, acelga e cebolinha  Brócolis e cenoura refogados  **Carne moída** | Arroz integral  Feijão carioca  Salada alface, espinafre, tomate e pepino  Macarronada  Chuchu e abóbora cozidos  **Frango em tiras** | Arroz branco  Feijão carioca  Salada acelga, tomate e cenoura cozida  Batata palito assada com azeite  **Hambúrguer artesanal** |
| **Sobremesa** | Fruta da estação | Gelatina / Fruta | Salada de frutas | Fruta da estação | Gelatina / Fruta |
| **Jantar** | Arroz branco  Feijão carioca  Salada alface, agrião e tomate picadinho  Brócolis cozido  **Carne de panela com chuchu** | **Sopa:**  Frango, macarrão, cenoura, chuchu e batata  **Opção**: Arroz branco  Feijão carioca  Alface e tomate  **Filé de frango grelhado** | Arroz branco  Feijão carioca  Salada alface roxa e tomate  Farofa de ovos e cebola  Abóbora cozida  **Frango ensopado** | Arroz integral  Feijão carioca  Salada repolho, tomate e cebolinha  Cenoura e vagem no azeite  **Carne assada** | Arroz branco  Feijão preto  Salada mix de alface, espinafre e tomate  Chuchu e abobrinha refogados  **Peito de frango grelhado** |

**Quarta Semana**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Segunda** | **Terça** | **Quarta** | **Quinta** | **Sexta** |
| **Almoço** | Arroz branco  Feijão carioca  Salada acelga e tomate  Milho e vagem cozidos  **Coxa/sobrecoxa desossada cozida** | Arroz integral  Feijão carioca  Salada alface, pepino e tomate  Purê de batatas  Beterraba cozida  **Filé de peixe** | Arroz branco  Feijão carioca  Salada cenoura ralada, tomate e beterraba ralada  Brócolis e couve-flor cozidos  **Peito de frango grelhado** | Arroz integral  Feijão carioca  Salada colorida  Abobrinha e chuchu refogados  **Carne assada** | Arroz branco  Feijão preto  Salada pepino, alface, tomate e milho  Batata palito assada  **Carne moída** |
| **Sobremesa** | Fruta da estação | Gelatina / Fruta | Salada de frutas | Fruta da estação | Gelatina / Fruta |
| **Jantar** | Arroz branco  Feijão Preto  Salada acelga, tomate e cenoura cozida  Farofa de ovos  Quibebe de abóbora  **Carne assada picadinha** | Arroz integral  Feijão preto  Salada alface, espinafre e tomate  Macarronada  Beterraba cozida  **Picadinho de frango** | Arroz branco  Feijão carioca  Salada repolho, tomate, acelga e cebolinha  Brócolis e cenoura refogados  **Bifinho de carne na chapa** | Arroz integral  Feijão carioca  Salada alface, espinafre, tomate e pepino  Macarronada  Chuchu e abóbora cozidos  **Coxa/sobrecoxa assada** | **Sopa**:  Frango, macarrão, cenoura, chuchu e batata  **Opção:** Arroz branco  Feijão carioca  Alface 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.***