



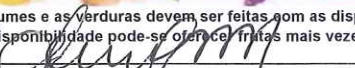
CARDÁPIO - ESCOLAS MUNICIPAIS - Crianças (3, 4 e 5 anos de idade)



1º SEMANA					
HORÁRIO DE SERVIÇO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
PERÍODO MATUTINO 07:30 às 08:00 HORAS DESJEJUM	Bolacha caseira com chá de ervas e banana	Pão com doce de fruta com chá de ervas e maçã	Bolo de milho com chá de ervas e mamão	Pão com requeijão com chá de ervas e laranja	Bolacha Maria com e salgada chá de ervas e banana
PERÍODO MATUTINO 10:45 à 11:15 HORAS ALMOÇO	Arroz, feijão, cubos de frango com legumes, salada de beterraba cozida e salada verde	Polenta, molho vermelho de iscas bovinas, salada de cenoura ralada e salada verde	Arroz, feijão, frango (coxa e sobrecoxa) ao molho de tomate, farofa de repolho e salada verde	Macarrão à bolonhesa (molho de tomate com carne moída), salada de cenoura cozida com ovos e salada verde	Arroz com legumes e ovos (cenoura ralada, vagem, chuchu, brócolis, couve flor e ovos cozidos), frango assado com batata e salada de verde
PERÍODO VESPERTINO LANCHE 14:30 às 15:10 HORAS	Macarronada com carne moída, salada de ovos com chuchu e salada verde	Arroz, feijão, farofa com legumes, cubos de frango com molho e salada verde	Pão com doce de fruta, leite com chocolate e banana	Arroz, feijão, frango com batata, salada de pepino e salada verde	Mandioca, arroz, iscas bovinas ao molho vermelho, salada de beterraba ralada e salada verde
2º SEMANA					
PERÍODO MATUTINO 07:30 às 08:00 HORAS DESJEJUM	Bolacha caseira com chá de ervas e banana	Pão com doce de fruta com chá de ervas e maçã	Bolo de cenoura com chá de ervas	Pão com manteiga com chá de ervas e laranja	Bolacha Maria com e salgada chá de ervas e banana
PERÍODO MATUTINO 10:45 à 11:15 HORAS ALMOÇO	Arroz, feijão, iscas bovinas com batata em molho, salada de pepino e salada verde	Mandioca, frango ao molho de tomate (coxa e sobrecoxa), arroz, salada de cenoura cozida e salada verde	Arroz, feijão, carne moída refogada com ovos, salada de beterraba cozida e salada verde	Macarrão com cubos de frango ao molho de tomate, salada de cenoura ralada e salada verde	Arroz, feijão, frango ao molho (coxa e sobrecoxa), repolho refogado com cenoura e salada verde
PERÍODO VESPERTINO LANCHE 14:30 às 15:10 HORAS	Polenta cremosa com molho de frango, salada de cenoura ralada e salada verde	Arroz, feijão, carne moída com legumes, salada de tomate e salada verde	Pão com doce de fruta, leite com chocolate e banana	Risoto de frango, salada de repolho com cenoura	Macarronada com frango, salada de ovos com beterraba e salada verde
3º SEMANA					
PERÍODO MATUTINO 07:30 às 08:00 HORAS DESJEJUM	Bolacha caseira com chá de ervas e banana	Pão com doce de fruta com chá de ervas e maçã	Bolo nega maluca (sem cobertura) com chá de ervas	Pão com requeijão com chá de ervas e laranja	Bolacha Maria com e salgada chá de ervas e banana
PERÍODO MATUTINO 10:45 à 11:15 HORAS ALMOÇO	Arroz, feijão, coxa e sobrecoxa de frango ao molho de tomate, farofa de cenoura, salada de beterraba ralada e salada verde	Macarrão à bolonhesa (molho de tomate com carne moída), salada de cenoura cozida e salada verde	Arroz, feijão, peito de frango acebolado, repolho refogado com cenoura, salada de pepino e salada verde	Polenta, molho vermelho de carne moída, ovos cozidos, salada de repolho e salada verde	Arroz, feijão, frango assado com batata, salada de beterraba cozida e salada verde
PERÍODO VESPERTINO LANCHE 14:30 às 15:10 HORAS	Mandioca cozida, molho de iscas bovinas, arroz, salada de repolho com tomate	Purê de batata, cubos de frango ao molho de tomate, arroz, salada verde	Pão com doce de fruta, leite com chocolate e banana	Arroz, feijão, coxa e sobrecoxa com legumes, salada de beterraba cozida e salada verde	Macarrão à bolonhesa (molho de tomate com carne moída), salada de cenoura ralada e salada verde
4º SEMANA					
PERÍODO MATUTINO 07:30 às 08:00 HORAS DESJEJUM	Bolacha caseira com chá de ervas e banana	Pão com doce de fruta com chá de ervas e maçã	Bolo de banana, açúcar mascavo e aveia com chá de ervas	Pão com manteiga com chá de ervas e laranja	Bolacha Maria com e salgada chá de ervas e banana
PERÍODO MATUTINO 10:45 à 11:15 HORAS ALMOÇO	Arroz, feijão, iscas bovinas com batata em molho, salada de cenoura ralada e salada verde	Polenta, frango em molho, ovos cozidos, salada de beterraba cozida e salada verde	Arroz, feijão, carne moída refogada com cenoura, farofa de repolho e salada verde	Macarrão com cubos de frango ao molho de tomate, salada de beterraba ralada e salada verde	Arroz com legumes e ovos (cenoura ralada, vagem, chuchu, brócolis, couve flor e ovos cozidos), frango assado com batata e salada de verde
PERÍODO VESPERTINO LANCHE 14:30 às 15:10 HORAS	Polenta, frango em molho, arroz, salada de pepino e salada verde	Arroz, feijão, omelete com carne moída, farofa de legumes e salada verde	Pão com doce de fruta, leite com chocolate e banana	Risoto de frango, salada de repolho com cenoura	Arroz, iscas bovinas aceboladas, refogado de cenoura e chuchu, salada de tomate e salada verde



OBS: Os legumes e as verduras devem ser feitas com as disponíveis no dia;
Se houver disponibilidade pode-se oferecer frutas mais vezes por semana;


 Nutricionista Laura Helena Nora CRN 8º - 9102
 Responsável pela Merenda Escolar