

CARDÁPIO TEMPO DE APRENDER 1

Semana de 21 /02/2022 A 25/02/2022

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Colação	Fruta da estação Biscoito de leite	Fruta da estação Biscoito integral	Fruta da estação Biscoito cream - cracker	Fruta da estação Biscoito polvilho	Fruta da estação Biscoito gergelim
Almoço	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz • Feijão (enriquecido com Legume) Frango xadrez • Abóbora cubos 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz • Feijão (enriquecido com legume) Carne assada desfiada Purê de batata Alface 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz • Feijão (enriquecido com legume) Moqueca de peixe Agrião e tomate 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz • Feijão (enriquecido com Legume) Churrasquinho de carne Farofa Beterraba com salsa 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz com cenoura • Feijão (enriquecido Legume) Omelete com queijo minas Macarrão com molho Cenoura em cubos
Sobremesa	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação
Lanche	Bisnaga com pastinha de Frango e requeijão Suco de laranja Fruta da estação	Bolo de laranja Água Fruta da estação	Pão de milho com manteiga Suco de abacaxi Fruta da estação	Biscoito caseiro Água Fruta da estação	Torrada Suco Fruta da estação
Jantar	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz • Feijão (enriquecido com Legume) Macarronada (com carne moída) Chuchu com salsa 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz • Feijão (enriquecido com legume) Ovo mexido Beterraba espinafre 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz • Feijão (enriquecido com legume) Frango desfiado com polenta Salada de Alface 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz • Feijão (enriquecido com Legume) Peixe assado Purê de batata doce Salada de tomate 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz • Feijão (enriquecido com Legume) Picadinho americano (carne com legumes)
Sobremesa	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Fruta da estação	Frutas da estação

- ✓ O feijão é enriquecido c/ legumes e folhas.
- ✓ Eventualmente, algum item do cardápio, poderá ser substituído por outro com o mesmo valor nutricional.
- ✓ Temperos utilizados no preparo das refeições: alho, cebola, tomate, pimentão, salsa, cebolinha, coentro, hortelã, manjeriço, orégano e limão.