ESCOLA ECO APRENDER

Fabíola Lomes – Nutricionista CRN3 29195 Junho/2016 CARDÁPIO GERAL – EDUCAÇÃO INFANTIL



Consultório: (11) 3479-8686 bionutriassessoria@gmail.com facebook.com/bionutriassessoria www.bionutriassessoria.com.br

DDIMEIDA CEMANA					
PRIMEIRA SEMANA			QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
			Leite batido com Mamão	Chá de Camomila	Suco Natural
LANCHE DA MANHÃ			Biscoito Cream Cracker	Bolo de Cenoura	Pão Francês com Margarina
ALMOÇO			Arroz / Feijão Estrogonofe de Frango Batata Corada Salada de Espinafre com Tomate	Arroz / Feijão Picadinho de Carne com Abóbora Salada de Alface com Pepino	Macarrão ao Molho Bolonhesa Salada de Folhas Mistas com Tomate Gelatina / Suco Natural
			Fruta / Suco Natural	Fruta / Suco Natural	
LANCHE DA TARDE			Chá de Erva Doce Torradas com Geleia	Suco Natural Pão de Forma com Requeijão	Chá de Cidreira Bolo de Fubá com Laranja
PRÉ JANTAR			Arroz / Feijão Picadinho de Carne com Cenoura Salada de Alface com Tomate Fruta	Sopa de Ervilha com Frango, Macarrão e Legumes. Fruta	Macarrão ao Molho Bolonhesa Brócolis Refogado com Tomate Gelatina
SEGUNDA SEMANA					
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
LANCHE DA MANHÃ	Chá de Erva Doce Pão de Forma com Requeijão	Suco Natural Rosquinhas	Leite batido com Abacate Biscoito Maisena	Chá de Cidreira Bolo de Laranja	Suco Natural Bisnaguinha com Margarina
ALMOÇO	Arroz / Feijão Omelete de Frigideira com Cenoura e Abobrinha	Arroz / Feijão Carne Desfiada Com Beterraba Ralada	Arroz / Feijão Peixe Assado com Batatas Salada de Escarola com	Arroz / Feijão Carne Moída Polenta Cremosa	Macarrão ao Sugo com Frango Desfiado Brócolis com Tomate
,	Ralada Salada de Repolho Fruta / Suco Natural	Salada de Alface Fruta / Suco Natural	Tomate Fruta / Suco Natural	Salada de Alface com Pepino Fruta / Suco Natural	Gelatina / Suco Natural
LANCHE DA TARDE	Suco Natural Biscoito de Aveia	Leite batido com Mamão Cereal	Chá de Camomila Pão de Queijo	Suco Natural Pão Francês com Margarina	Chá de Cidreira Bolo de Chocolate
PRÉ JANTAR	Arroz / Feijão Ovo Cozido Salada de Alface com Cenoura Ralada Fruta	Sopa de Carne com Macarrão de Letrinhas e Legumes Fruta	Arroz / Feijão Isca de Frango Grelhado Creme de Milho Salada de Alface com Tomate	Sopa de Feijão com Carne, Macarrão e Batata. Fruta	Macarrão ao Sugo com Frango Desfiado Salada de Folhas Mistas com Tomate Gelatina
	Fruta		Fruta		Colduna
TERCEIRA SEMANA				I	
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
LANCHE DA MANHÃ	Chá de Camomila Bisnaguinha com Requeijão	Suco Natural Biscoito Cream Cracker	Leite batido com Banana Biscoito de Aveia	Chá de Erva Doce Bolo de Maçã e Canela	Suco Natural Pão de Forma com Margarina
ALMOÇO	Arroz / Feijão Hamburguinho Caseiro Assado Purê de Batata com Cenoura Salada de Repolho Fruta / Suco Natural	Arroz / Feijão Isca de Frango Grelhado Creme de Milho Salada de Alface Fruta / Suco Natural	Arroz Mini Feijoada <i>(carne bovina)</i> Farofa Rica Couve Manteiga Refogada Salada de Tomate e Pepino Fruta / Suco Natural	Arroz / Feijão Ensopado de Frango com Abóbora Salada de Alface Fruta / Suco Natural	Macarrão à Bolonhesa Com Beterraba Ralada Salada de Folhas Mistas Gelatina / Suco Natural
LANCHE DA TARDE	Suco Natural Pão na Chapa	Leite batido com Abacate Rosquinhas	Chá de Camomila Pão Sovado com Margarina	Suco Natural Biscoito Maisena	Chá de Camomila Bolo de Coco
PRÉ JANTAR	Arroz / Feijão Omelete de Frigideira com Cenoura Ralada Salada de Acelga Fruta	Sopa Canja de Galinha Fruta	Arroz Mini Feijoada (carne bovina) Farofa Rica Couve Manteiga Refogada Salada de Tomate e Pepino Fruta / Suco Natural	Sopa de Ervilha com Frango, Macarrão e Legumes. Fruta	Macarrão ao Molho Bolonhesa com Cenoura Ralada Salada de Folhas Mistas Gelatina







Consultório: (11) 3479-8686 bionutriassessoria@gmail.com facebook.com/bionutriassessoria www.bionutriassessoria.com.br

OHADTA CEMANA					
QUARTA SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
LANCHE DA MANHÃ	Leite batido com Mamão Biscoito Maisena	Suco Natural Pão Francês com Margarina	Chá de Cidreira Bolo de Chocolate	Suco Natural Rosquinhas	Chá de Camomila Pão Francês com Margarina
ALMOÇO	Arroz / Feijão Ovo Cozido Legumes Sautê (batata, cenoura e vagem) Salada de Acelga Fruta / Suco Natural	Arroz / Feijão Isca de Fígado Purê de Batata Salada de Alface Fruta / Suco Natural	Arroz / Feijão Picadinho de Carne com Mandioca Salada de Repolho com Tomate Fruta / Suco Natural	Macarrão ao Sugo Almôndegas Assadas Couve Flor com Tomate Gelatina / Suco Natural	Macarrão ao Sugo com Frango Desfiado Couve Flor com Tomate Gelatina / Suco Natural
LANCHE DA TARDE	Suco Natural Pão de Forma com Requeijão	Chá de Erva Doce Torradas	Leite batido com Morango Biscoito Cream Cracker	Chá de Cidreira Pão de Queijo	Suco Natural Bolo de Cenoura
PRÉ JANTAR	Arroz / Feijão Hamburguinho Caseiro Assado Salada de Alface com Pepino Fruta	Sopa de Frango Desfiado, Legumes e Macarrão de Letrinhas. Fruta	Arroz / Feijão Carne Moída com Chuchu Salada de Alface Fruta	Macarrão ao Molho Bolonhesa Brócolis com Tomate Fruta	Macarrão ao Molho Bolonhesa Folhas Mistas com Tomato Fruta
QUINTA SEMANA					
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	
LANCHE DA MANHÃ	Suco Natural Biscoito de Aveia	Leite batido com Morango Pão de Forma com Requeijão	Chá de Cidreira Bolo de Fubá com Laranja	Suco Natural Biscoito Cream Cracker	
ALMOÇO	Arroz / Feijão Omelete de Frigideira Salada de Repolho Salada de Beterraba Fruta / Suco Natural	Arroz / Feijão Ensopadinho de Frango com Abóbora Salada de Alface Fruta / Suco Natural	Arroz / Feijão Peixe Assado com Batatas Salada de Espinafre com Tomate Fruta / Suco Natural	Arroz / Feijão Ensopadinho de Carne com Inhame Salada de Alface com Pepino Fruta / Suco Natural	
LANCHE DA TARDE	Suco Natural Pão de Queijo	Chá de Erva Doce Bisnaguinha com Geleia	Leite batido com Banana Rosquinhas	Chá de Cidreira Torradas	
PRÉ JANTAR	Arroz / Feijão Carne Moída com Vagem Picadinha Salada de Alface com Pepino Fruta	Sopa de Frango Desfiado, Legumes e Macarrão de Letrinhas. Fruta	Arroz / Feijão Carne Moída com Chuchu Salada de Alface Fruta	Sopa de Frango com Macarrão e Legumes Fruta	

^{*}Frutas variadas diariamente dando preferência às frutas da época.