

## 2ª Semana Fevereiro 2019

	SEGUNDA 11.02.19	TERÇA 12.02.19	QUARTA 13.02.19	QUINTA 14.02.19	SEXTA 15.02.19
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>					
SUCO / LEITE / FRUTA	Café com Leite Fruta em Cubos	Suco Natural Fruta em Cubos	Suco Natural Fruta em Cubos	Suco Natural Fruta em Cubos	Café com Leite Fruta em Cubos
ACOMPANHAMENTO	Pãozinho Integral com Patê de Ricota e Peito de Peru	Mini Esfiha de Carne com Trigo Integral	Bolo de Leite com Linhaça	Mini Pizza	Bisnaguinha com Requeijão
<b>ALMOÇO</b>					
PRATO PRINCIPAL	Frango ao Forno com Tomate Seco	Carne de Panela com Batata	Bife à Milanesa com Creme de Alho	Cozido Misto	Rolinhos de Frango ao Forno
OPÇÃO	Bife Aromático	Panqueca de Frango	Peixe ao Forno	Pernil Assado	Carne Assada
PRATO - BASE	Arroz Branco Feijão Preto	Arroz Branco Feijão Carioca	Arroz Branco Feijão Preto	Arroz Branco Feijão Carioca	Arroz Branco Feijão Preto
GUARNIÇÃO	Espaguete com Almôndega	Arroz Colorido	Batata Palito	Farofa de Calabresa	Macarrão ao Alho e Óleo
SALADAS	Salada Crua / Cozida	Salada Crua / Cozida	Salada Crua / Cozida	Salada Crua / Cozida	Salada Crua / Cozida
<b>LANCHE DA TARDE</b>					
SUCO / LEITE / FRUTA	Suco Natural Fruta em Cubos	Suco Natural Fruta em Cubos	Café com Leite Fruta em Cubos	Suco Natural Fruta em Cubos	Suco Natural Fruta em Cubos
ACOMPANHAMENTO	Bolo de Laranja	Rodelas de Banana c Farinha Láctea	Enroladinho de Queijo	Salada de Frutas com Granola	Bolo de Maçã com Aveia e Castanhas

Cardápio elaborado para fornecer 20% das necessidades nutricionais diárias nos lanches, 30% nas refeições principais (almoço). Elaborado por: Luciana Souza - Nutricionista - CRN7/ 2631

### Observações:

- O prato principal e a opção do cardápio para a Educação Infantil será sempre desfiado ou em cubos e sem molho.
- Embutidos não serão servidos, sempre substituídos por carne ou frango grelhados.

- Sempre teremos frutas nos lanches como opção, caso a criança não aceite lanche a opção principal.
- Cardápio sujeito a alterações.

### **Bolo de Maçã, Aveia e Castanha de Caju**

- ☐ 2 colheres (sopa) de castanha de caju picada
- ☐ 3 maçãs descascadas e picadas em pedaços pequenos
- ☐ 1 colher (chá) de canela-da-china em pó
- ☐ 1 colher (sopa) de fermento químico em pó
- ☐ 1 xícara (chá) de aveia em flocos
- ☐ 3 unidades de ovo
- ☐ 1 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- ☐ 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo integral
- ☐ (se quiser coloque só a farinha normal ou coloque metade integral e metade da farinha normal)
- ☐ 1 tablete de margarina
- ☐ 1 xícara (chá) de açúcar mascavo (aperte um pouco na xícara)

### **Como Fazer**

1. Bata a margarina com o açúcar até formar um creme.
2. Adicione os ovos inteiros e bata bem.
3. Acrescente a aveia, a canela em pó, o fermento, a farinha e misture sem bater.
4. Junte as maçãs picadinhas e misture para ficar homogêneo.
5. Coloque em uma fôrma com furo no meio, untada.

6. 6. Misture um pouco de açúcar com canela e polvilhe em cima do bolo ainda cru.
7. 7. Leve para assar em forno médio preaquecido (180°C) por 30 minutos.

Obs: O açúcar com a canela forma uma bonita crosta no bolo.