

# JARDIM "C"

## CARDÁPIO

MAIO – 2019

Data	Dia	Lanche	Fruta	Suco/Chá	Criança
06/05	Segunda	Bolinho de arroz (500g de arroz, 300g de queijo minas, 1 cebola, 1 cenoura, 1 kg de açúcar orgânico)	6 mangas	10 goiabas	Caetano
07/05	Terça	Cuscuz (1kg de floção de milho, 300g de queijo de cabra ou búfala, 250g de manteiga)	1 abacaxis	6 cocos verdes	Elis
08/05	Quarta	Torta de mandioca (2kg de mandioca, 300g de queijo de cabra ou búfala, 250g de manteiga)	10 maçãs	6 maracujás	Emilia
09/05	Quinta	1kg de farinha de arroz, 1L de óleo, 2 pacotes de 10g de fermento seco para pão, 250 de manteiga, 200ml de melado, 2 ovos	2 mamões grandes	6 cocos verdes	Eva
		Culinária: 4kg de mandioca, 10 ovos, 1kg de açúcar, 300g de queijo minas curado, 100g de coco ralado, 100g de canela em pó			Lilah
10/05	Sexta	3kg de açaí especial puro, 250g de tâmaras seca sem caroço	10 peras	6 limões	Francisco
13/05	Segunda	Arroz (500g de arroz, 500ml de azeite, 100g de semente de linhaça, 100g de gergelim, 1 cabeça de alho)	2kg de uva sem semente	1 abacaxi	Gabriel
14/05	Terça	Milho cozido (4 bandejas de milho verde)	2 mamões grandes	30 laranjas	Heitor Alves
15/05	Quarta	<< LEVAR NO DIA ANTERIOR >> Tapioca (1,5kg de polvilho doce, 300g de queijo de cabra ou búfala, 1 abacate, 1 cebola, 1 tomate)	1 abacaxi	2L de suco de uva	Heitor Cabral
16/05	Quinta	<b>PASSEIO FERNANDO</b>			Fernando
17/05	Sexta	Peixe Assado (ver ingredientes com a professora Maria)	1/2 melancia	6 cocos verdes	Helena
20/05	Segunda	Bolinho de arroz (500g de arroz, 300g de queijo minas, 1 cebola, 1 cenoura, 1 kg de açúcar orgânico)	15 laranjas	6 limões	Lilah
21/05	Terça	<b>ANIVERSÁRIO ENZO</b>			Enzo
22/05	Quarta	Torta de mandioca (2kg de mandioca, 300g de queijo de cabra ou búfala, 250g de manteiga)	1 abacaxi	2 melões	Luíza

23/05	Quinta	1kg de farinha de arroz, 2 pacotes de 10g de fermento seco para pão, 250 de manteiga, 200ml de melado, 2 ovos	10 peras	6 cocos verdes	Theo
		Culinária: Bolo de milho (2 bandejas de milho verde, 3 ovos, 1L de leite, 250g de manteiga, 50g de coco ralado, 300g de queijo minas ralado)			Luíza
24/05	Sexta	Panqueca de aveia (8 ovos, 250 de manteiga, 500g de aveia em flocos fina (sem glúten e sem traços de castanhas/amendoim), 500g de queijo de cabra/búfala, 3 tomates, 100g de orégano)	6 mangas	10 goiabas	Tomás
27/05	Segunda	Arroz (500g de arroz, 500ml de azeite, 100g de semente de linhaça, 100g de gergelim, 1 cabeça de alho)	10 maçãs	6 maracujás	Amaya
28/05	Terça	Bolo de milho (2 bandejas de milho verde, 3 ovos, 1L de leite, 250g de manteiga, 50g de coco ralado, 300g de queijo minas ralado)	1 abacaxi	6 cocos verdes	Aurora
29/05	Quarta	Torta de mandioca (2kg de mandioca, 300g de queijo de cabra ou búfala, 250g de manteiga)	2kg de uva sem semente	1 abacaxi	Caetano
30/05	Quinta	1kg de farinha de arroz, 1L de óleo, 2 pacotes de 10g de fermento seco para pão, 250 de manteiga, 200ml de melado, 2 ovos	2 mamões grandes	30 laranjas	Elis
		Culinária: 1kg de polvilho doce, 500g de queijo minas curado, 6 ovos			Theo
31/05	Sexta	Panqueca de aveia (8 ovos, 250 de manteiga, 500g de aveia em flocos fina (sem glúten e sem traços de castanhas/amendoim), 500g de queijo de cabra/búfala, 3 tomates, 100g de orégano)	2 melões	2L de suco de uva	Emilia

**\* Restrições: alimentos que contenham glúten, castanhas, amendoim, banana.**

\* Chás: levar a erva para a professora fazer na sala. Se possível, evitar o chá de saquinho.  
Sugestões: chá verde, hortelã, camomila, erva cidreira, capim cidreira...

**Tabela dos cereais:**

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Arroz	Milho	Painço	Centeio	Aveia