

JARDIM “C”
CARDÁPIO
AGOSTO – 2019

Data	Dia	Lanche	Fruta	Suco/Chá	Criança
05/08	Segunda	ANIVERSÁRIO MARCELO			Marcelo
06/08	Terça	Cuscuz (1kg de flocão de milho, 300g de mussarela)	10 maçãs	6 maracujás	Luíza
07/08	Quarta	<< LEVAR NO DIA ANTERIOR >> Tapioca (1,5kg de polvilho doce, 300g de queijo mussarela, 1 abacate, 1 cebola, 1 tomate)	2 mamões grandes	6 limões	Tomás
08/08	Quinta	1kg de farinha de arroz, 2 pacotes de 10g de fermento seco para pão, 250 de manteiga, 200ml de melado, 2 ovos	2 melões	2L de suco de uva	Caetano
09/08	Sexta	3kg de açaí especial puro, 250g de tâmaras seca sem caroço	2kg de uva sem semente	1 abacaxi	Elis
12/08	Segunda	Arroz Integral (500g de arroz integral, 1 bandeja de milho verde, 2 cenouras, 1 litro de óleo)	10 maçãs	6 maracujás	Enzo
13/08	Terça	Milho cozido (4 bandejas de milho verde)	2 mamões grandes	30 laranjas	Eva
14/08	Quarta	Torta de mandioca (1,5kg de mandioca, 300g de queijo mussarela)	1/2 melancia	2L de suco de uva	Fernando
15/08	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	15 laranjas	6 limões	Francisco
16/08	Sexta	PASSEIO HEITOR CABRAL			Heitor Cabral
19/08	Segunda	Arroz integral (500g de arroz integral, 500ml de azeite, 100g de semente de linhaça, 100g de gergelim, 1 cabeça de alho), 1kg açúcar orgânico	10 peras	6 limões	Gabriel
20/08	Terça	Cuscuz (1kg de flocão de milho, 300g de mussarela)	6 mangas	10 goiabas	Heitor Alves
21/08	Quarta	<< LEVAR NO DIA ANTERIOR >> Tapioca (1,5kg de polvilho doce, 300g de queijo mussarela, 1 abacate, 1 cebola, 1 tomate)	1 abacaxis	6 cocos verdes	Helena
22/08	Quinta	1kg de farinha de arroz, 2 pacotes de 10g de fermento seco para pão, 250 de manteiga, 200ml de melado, 2 ovos	1/2 melancia	2L de suco de uva	Isabel

23/08	Sexta	1,5kg de inhame, 1,5kg de batata doce, 100g de óregano ou manjerição, 1 rolo de papel manteiga, 1 coco seco, 250g de uva passa, 500g de aveia em flocos grossos (NÃO PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN, AMÊNDAS, CASTANHAS E NOZES)	2 mamões grandes	30 laranjas	Luíza
26/08	Segunda	Arroz Integral (500g de arroz integral, 1 bandeja de milho verde, 2 cenouras, 1 litro de óleo)	10 maçãs	6 maracujás	Marcelo
27/08	Terça	Milho cozido (4 bandejas de milho verde)	2 mamões grandes	30 laranjas	Theo
28/08	Quarta	Torta de mandioca (1,5kg de mandioca, 300g de queijo mussarela)	2 melões	6 cocos verdes	Tomás
29/08	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	2kg de uva sem semente	1 abacaxi	Heitor Cabral
30/08	Sexta	3kg de açaí especial puro, 250g de tâmaras seca sem caroço	1 abacaxi	6 cocos verdes	Amaya

*** Restrições: alimentos que contenham glúten, castanhas, amendoim, banana, leite e derivados.**

* 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