

JARDIM "C"

CARDÁPIO

JULHO – 2019

Data	Dia	Lanche	Fruta	Suco/Chá	Criança
24/07	Segunda	FÉRIAS			
25/07	Terça	FÉRIAS			
24/07	Quarta	ANIVERSÁRIO AMAYA			Amaya
25/07	Quinta	1kg de farinha de arroz, 2 pacotes de 10g de fermento seco para pão, 250 de manteiga, 200ml de melado, 2 ovos	1 abacaxis	2L de suco de uva	Enzo
		Culinária: Biscoito de queijo (1kg de polvilho doce, 500g de queijo minas ralado, 1 litro de leite, 3 ovos)			Aurora
26/07	Sexta	3kg de açaí especial puro, 250g de tâmaras seca sem caroço	10 maçãs	6 cocos verdes	Eva
29/07	Segunda	Arroz integral (500g de arroz integral, 500ml de azeite, 100g de semente de linhaça, 100g de gergelim, 1 cabeça de alho)	2 mamões grandes	6 maracujás	Fernanado
30/07	Terça	Milho cozido (4 bandejas de milho verde)	2 melões	6 limões	Francisco
31/07	Quarta	Torta de mandioca (2kg de mandioca, 300g de queijo mussarela, 250g de manteiga)	2kg de uva sem semente	2 melões	Gabriel
01/08	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	1/2 melancia	6 cocos verdes	Heitor Alves
		Culinária: 4kg de mandioca, 10 ovos, 1kg de açúcar, 300g de queijo minas curado, 100g de coco ralado, 100g de canela em pó			Caetano
02/08	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 mussarela, 3 tomates, 100g de orégano)	15 laranjas	1 abacaxi	Helena
* 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