

JARDIM "C"

CARDÁPIO

ABRIL – 2019

Data	Dia	Lanche	Fruta	Suco/Chá	Criança
01/04	Segunda	Bolinho de arroz (200g de arroz, 300g de queijo minas, 1 cebola, 1 cenoura, 1 kg de açúcar orgânico)	1 abacaxis	30 laranjas	Aurora
02/04	Terça	Milho cozido (4 bandejas de milho verde)	10 maçãs	6 maracujás	Caetano
03/04	Quarta	Torta de mandioca (2kg de mandioca, 300g de queijo de cabra ou búfala, 250g de manteiga)	2 mamões grandes	6 cocos verdes	Elis
04/04	Quinta	ANIVERSÁRIO HEITOR ALVES			Heitor Alves
		Culinária: Biscoito de queijo (1kg de polvilho doce, 500g de queijo minas ralado, 1 litro de leite, 3 ovos)			Heitor Alves
05/04	Sexta	3kg de açaí especial puro, 250g de tâmaras seca sem caroço	2kg de uva sem semente	1 abacaxi	Emilia
08/04	Segunda	Arroz (500g de arroz, 500ml de azeite, 100g de semente de linhaça, 100g de gergelim, 1 cabeça de alho)	2 mamões grandes	30 laranjas	Enzo
09/04	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)	1/2 melancia	2L de suco de uva	Eva
10/04	Quarta	<< LEVAR NO DIA ANTERIOR >> Tapioca (1,5kg de polvilho doce, 300g de queijo de cabra ou búfala, 1 abacate, 1 cebola, 1 tomate)	15 laranjas	6 limões	Fernando
11/04	Quinta	1kg de farinha de arroz, 2 pacotes de 10g de fermento seco para pão, 250 de manteiga, 100g de melado, 1 kg de sal marinho	1 abacaxi	2 melões	Francisco
		Culinária: Verificar com a professora Maria			Heitor Cabral
12/04	Sexta	Panqueca de aveia (8 ovos, 250 de manteiga, 500g de aveia em flocos fina (sem glúten), 2 cenouras, 1 cebola, 500g de queijo de cabra/búfala e 3 tomates)	10 peras	6 cocos verdes	Gabriel
15/04 a 19/04		RECESSO DE PÁSCOA			
22/04	Segunda	Bolinho de arroz (200g de arroz, 300g de queijo minas, 1 cebola, 1 cenoura, 1 kg de açúcar orgânico)	1 abacaxis	6 cocos verdes	Heitor Cabral

23/04	Terça	Cuscuz (1kg de flocão de milho, 300g de queijo de cabra ou búfala, 250g de manteiga)	10 maçãs	6 maracujás	Helena
24/04	Quarta	Torta de mandioca (2kg de mandioca, 300g de queijo de cabra ou búfala, 250g de manteiga)	2 mamões grandes	6 limões	Isabel
25/04	Quinta	1kg de farinha de arroz, 1L de óleo, 2 pacotes de 10g de fermento seco para pão, 250 de manteiga, 100g de melado	2 melões	30 laranjas	Lilah
		Culinária: Biscoito de queijo (1kg de polvilho doce, 500g de queijo minas ralado, 1 litro de leite, 3 ovos)			Helena
26/04	Sexta	3kg de açaí especial puro, 250g de tâmaras seca sem caroço	2kg de uva sem semente	1 abacaxi	Luíza
29/04	Segunda	Arroz (500g de arroz, 500ml de azeite, 100g de semente de linhaça, 100g de gergelim, 1 cabeça de alho)	2 mamões grandes	30 laranjas	Theo
30/04	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)	1/2 melancia	2L de suco de uva	Tomás
01/05	Quarta	FERIADO DIA DO TRABALHO	15 laranjas	6 limões	
02/05	Quinta	1kg de farinha de arroz, 2 pacotes de 10g de fermento seco para pão, 250 de manteiga, 100g de melado, 1 kg de sal marinho	1 abacaxi	2 melões	Amaya
		Culinária: Verificar com a professora Maria			Isabel
03/05	Sexta	Panqueca de aveia (8 ovos, 250 de manteiga, 500g de aveia em flocos fina (sem glúten), 2 cenouras, 1 cebola, 500g de queijo de cabra/búfala e 3 tomates)	10 peras	6 cocos verdes	Aurora

* 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