

DIA	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE	JANTAR
01/05 Segunda-feira	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO
02/05 Terça-feira	Pão pulmann com creme de ricota Chá caseiro de abacaxi	Omelete com tomate e brócolis Arroz/ Feijão Batata (palito caseira) assada Cenoura ralada/ Beterraba cozida	Frutas da estação	Polenta cremosa à bolonhesa (molho com pedacinhos de abobrinha)
03/05 Quarta-feira	Rosquinha de polvilho Suco de laranja Fruta: maçã	Espaguete à bolonhesa Arroz-integral/ Feijão Alface americana/ Tomate	Frutas da estação	Risoto (arroz com frango desfiado, legumes e milho)
04/05 Quinta-feira	Banana em rodelas com canela em pó e farelo de aveia iogurte caseiro de coco	Feijoada (feijão com iscas de carne) Arroz/ Farofa simples Couve mineira refogada/ Repolho Laranja	Frutas da estação	Sopa de frango com aletria e legumes variados
05/05 Sexta-feira	Bolo de fubá e coco Chá de hortelã	Almôndegas de frango ao molho vermelho Arroz-integral/ Feijão Purê de batata e cenoura Pepino japonês/ Couve-flor	Frutas da estação	Espaguete ao molho sugo + abóbora e vagem amassadas
08/05 Segunda-feira	Cookies integrais Chá de camomila Fruta: mamão	Carne moída refogada com cheiro verde (sem molho) Arroz-integral/ Feijão Bolinha de alface (assado) Repolho/ Cenoura cozida (em palitos)	Frutas da estação	Macarrão conchinha ao molho bolonhês
09/05 Terça-feira	Pão caseiro com manteiga sem sal e queijo magro Suco verde (laranja e espinafre)	Carne de panela com legumes variados Arroz/ Feijão Purê de batata Brócolis/ Tomate	Frutas da estação	Polenta cremosa com frango ensopadinho (molho com pedacinhos de cenoura)
10/05 Quarta-feira	Frutas picadas (banana, maçã e manga) Leite batido chocolate 50% cacau	Frango assado Arroz-integral/ Feijão Cubinhos de batata doce sauté Beterraba cozida/ Cenoura ralada	Frutas da estação	Escondidinho de carne (purê de aipim e batata com azeite de oliva + carne moída ensopada)
11/05 Quinta-feira	Pão integral com melado Suco de abacaxi com hortelã	Espaguete ao molho de carne com legumes Arroz/ Feijão Pepino e tomate picadinhos	Frutas da estação	Canja
12/05 Sexta-feira	Bolo integral de laranja Chá de camomila	Peixe refogado Arroz-integral/ Feijão Farofa de cenoura Brócolis com cenoura em rodelas	Frutas da estação	Purê de batata, abóbora e chuchu com molho de carne
15/05 Segunda-feira	Sanduíche de biscoito integral com mel Suco rosa (laranja e beterraba)	Omelete com cheiro verde Arroz-integral/ Feijão Bolinha de legumes (assado) Beterraba cozida/ Pepino japonês	Frutas da estação	Espaguete à bolonhesa
16/05 Terça-feira	Pão de leite com requeijão Chá caseiro de abacaxi	Frango ensopado Arroz/ Feijão Polenta cremosa com queijo magro Tomate/ Couve-flor	Frutas da estação	Sopinha de feijão
17/05 Quarta-feira	Maçã picada com canela em pó iogurte caseiro de morango	Peixe assado com batatas Arroz-integral/ Feijão Alface/ Cenoura cozida	Frutas da estação	Carreteiro (arroz com quinoa, carne moída e legumes)
18/05 Quinta-feira	Pão integral com creme de ricota Suco de maracujá	Picadinho de carne ao molho de tomate Arroz/ Feijão Macarrão integral Repolho/ Beterraba cozida	Frutas da estação	Polenta cremosa ao molho sugo com açafrão
19/05 Sexta-feira	Bolo integral de cenoura Chá de erva-cidreira	Peito de frango com pimentões coloridos e brócolis Arroz-integral/ Feijão Purê de batata doce Chuchu com tempero verde/ Tomate	Frutas da estação	Canja
22/05 Segunda-feira	Rosquinha de polvilho Chá de erva-doce Fruta: pera e maçã	Panqueca integral de carne ao molho sugo Arroz-integral/ Feijão Tomate e pepino picadinhos	Frutas da estação	Sopa de frango com macarrão de letrinhas e legumes variados
23/05 Terça-feira	Pão pulmann com manteiga sem sal e queijo magro Suco de laranja e cenoura	Risoto (arroz com frango e legumes)/ Feijão Alface/ Milho e ervilha	Frutas da estação	Purê de batata e abóbora à bolonhesa
24/05 Quarta-feira	Banana e mamão picados com coco ralado sem açúcar Leite batido chocolate 50% cacau	Bife grelhado Arroz-integral/ Feijão Nhoque de batata ao molho de tomate e manjeriço Beterraba cozida/ Cenoura ralada	Frutas da estação	Polenta cremosa + molho de frango desfiado com legumes variados
25/05 Quinta-feira	Pão integral com mel Chá caseiro de maçã e canela	Peito de frango aceboladinho ao molho Arroz/ Feijão Espaguete ao molho sugo Repolho/ Tomate	Frutas da estação	Minestra
26/05 Sexta-feira	Bolo integral de chocolate Leite (morno)	Carne de forno Arroz-integral/ Feijão Polenta cremosa ao molho sugo Pepino japonês/ Cenoura cozida com linhaça dourada	Frutas da estação	Purê de aipim com batata + molho de frango
29/05 Segunda-feira	Cookies integrais Chá de melissa Fruta: mamão	Ovo cozido Arroz-integral/ Feijão Batata na manteiga Beterraba cozida/ Repolho	Frutas da estação	Parafuso integral à bolonhesa
30/05 Terça-feira	Pão caseiro de aipim com creme de ricota Suco de laranja	Lasanha de carne Arroz/ Feijão Legumes quentes (couve-flor, brócolis, cenoura e vagem)	Frutas da estação	Polenta cremosa + molho bolonhês com legumes variados
31/05 Quarta-feira	Bolinha de polvilho Vitamina de banana	Frango assado com batata doce Arroz-integral/ Feijão Alface americana/ Tomate	Frutas da estação	Canja de carne

FRUTAS DA ÉPOCA – MÊS DE MAIO: abacate, banana-maçã, caqui, jaca, kiwi, maçã, pera, tangerina e uva. Frutas como banana, maçã e mamão terá todos os meses do ano.

- OBS:** 1) O cardápio poderá sofrer alterações devido à entrega da matéria-prima pelos fornecedores, sazonalidade e aceitação das crianças.
2) Todos os dias serão servidos no mínimo dois tipos de saladas de cores e texturas diferentes.
3) A água será oferecida diariamente.
4) Arroz/macarrão integral será servido 50% integral e 50% parboilizado.

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL PELA ELABORAÇÃO DO CARDÁPIO: Debora Melchiorretto CRN10 – 3304.
Contato: (47) 999155 4692 ou qualitynutri.consultoria@gmail.com