

ABRIL DE 2017

DIA	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE	JANTAR
03/04 Segunda-feira	Rosquinha de polvilho Suco integral de uva (sem adição de açúcar)	Omelete de brócolis Arroz-integral/ Feijão Purê de abóbora com cheiro verde Cenoura ralada/ Beterraba cozida	Frutas da estação	Polenta cremosa à bolonhesa
04/04 Terça-feira	Pão integral com melado Chá de hortelã	Carne de panela ao molho escuro Arroz/ Feijão Nhoque de batata doce Tomate/ Pepino	Frutas da estação	Purê mix (batata inglesa, doce e salsa) + molho de frango com abobrinha ralada
05/04 Quarta-feira	Frutas picadas (mamão, melão e manga) iogurte com cereal (sem adição de açúcar)	Peixe refogado com ervas finas Arroz-integral/ Feijão Purê de batata Alface americana/ Repolho	Frutas da estação	Sopa de lentilha com legumes
06/04 Quinta-feira	Pão caseiro com requeijão Suco rosa (laranja e beterraba)	Frango desfiado ao molho de tomate e manjeriço Arroz/ Feijão Polenta cremosa Grão de bico refogado com cebola roxa/ Tomate	Frutas da estação	Purê de aipim/batata com cheiro verde + carne desfiada com abóbora
07/04 Sexta-feira	Bolo integral de cenoura Chá caseiro de abacaxi	Cubinhos de carne suína refogada Arroz-integral/ Feijão Massa ao molho sugo Couve-flor com cenoura em rodelas	Frutas da estação	Canja
10/04 Segunda-feira	Bolinhas de polvilho iogurte	Carne moída com quinoa Arroz-integral/ Feijão Batata rústica assada Milho e ervilha/ Pepino japonês com gergelim	Frutas da estação	Polenta cremosa + molho de carne com chuchu e cenoura
11/04 Terça-feira	Pão de leite com banana quente Chá de maçã	Isca de filé de frango ao creme de milho Arroz/ Feijão Massa integral-branca Beterraba cozida/ Repolho	Frutas da estação	Risoto baby (arroz papa + frango desfiado + abobrinha, cenoura e couve-flor)
12/04 Quarta-feira	Biscoito de gergelim Suco de maracujá	Peixe assado Arroz-integral/ Feijão Pirão de peixe Cenoura ralada/ Brócolis refogado	Frutas da estação	Sopa de lentilha com carne e legumes
13/04 Quinta-feira	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
14/04 Sexta-feira	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO
17/04 Segunda-feira	Biscoito integral salgado Suco integral de uva sem adição de açúcar	Ovo cozido Arroz-integral/ Feijão Bolinha de alface (assado) Repolho/ Cenoura cozida em palitos	Frutas da estação	Canja de carne
18/04 Terça-feira	Pão caseiro com requeijão Suco verde (laranja, couve e chia)	Panqueca colorida com carne moída e legumes Arroz/Feijão Pepino/ Tomate	Frutas da estação	Polenta cremosa + molho de frango com legumes ralados
19/04 Quarta-feira	Frutas picadas (3 variedades) Leite batido com banana, cacau e gelo)	Frango refogado com brócolis e pimentões coloridos Arroz-integral/ Feijão Batata sauté Beterraba cozida/ Salada verde (alface crespa, alface roxa e agrião)	Frutas da estação	Carreteiro baby (arroz papa + quinoa em grãos + iscas de carne + cenoura + abobrinha + milho e ervilha)
20/04 Quinta-feira	Pão integral com melado	Almôndegas (caseira/assada) Arroz/ Feijão Purê de abóbora Couve-flor/ Tomate	Frutas da estação	Purê de batata e abóbora com molho de frango
21/04 Sexta-feira	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO
24/04 Segunda-feira	Sanduíche de biscoito de gergelim com mel e creme de ricota iogurte	Carne moída ao molho sugo Arroz-integral/Feijão Massa Repolho refogado/ Beterraba ralada	Frutas da estação	Polenta cremosa à bolonhesa
25/04 Terça-feira	Pão integral com requeijão Chá de erva-doce	Isca de carne bovina ao molho escuro Arroz/ Feijão Purê de batata inglesa e batata salsa Brócolis com cenoura em rodelas	Frutas da estação	Canja
26/04 Quarta-feira	Rosquinha de polvilho Leite	Frango desfiado ao molho sugo Arroz-integral/ Feijão Polenta cremosa Repolho roxo/ Tomate	Frutas da estação	Arroz com carne moída e legumes
27/04 Quinta-feira	Pão de leite com manteiga sem sal e queijo magro Suco de abacaxi	Bolinha de peixe assado Arroz/ Feijão Farofa simples Alface americana com tomate cereja e gergelim	Frutas da estação	Minestra
28/04 Sexta-feira	Bolo integral de coco Chá de camomila	Frango assado com batata Arroz-integral/ Feijão Pepino japonês/ Beterraba cozida	Frutas da estação	Purê de aipim/batata com cenoura e molho de carne

FRUTAS DA ÉPOCA – MÊS DE ABRIL: abacate, banana-maçã, caqui, maçã, mamão, pêra, 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