

# Cardápio Dinâmico

## Educação Infantil



Nutricionista Responsável: Carla Iespa Garcia  
CRN 08100993

### COLAÇÃO

#### Semanas de Outubro: 1ª e 3ª

|                                 |         |
|---------------------------------|---------|
| 2ª feira<br>Dia 02, 16 e 30     | Laranja |
| 3ª feira<br>Dias 03, 17 e 31    | Abacaxi |
| 4ª feira<br>Dias 04, 18 e 01/10 | Melão   |
| 5ª feira<br>Dias 05, 19 e 02/10 | Manga   |
| 6ª feira<br>Dias 06, 20 e 03/10 | Banana  |

#### Semanas de Outubro: 2ª e 4ª

|                          |          |
|--------------------------|----------|
| 2ª feira<br>Dias 09 e 23 | Laranja  |
| 3ª feira<br>Dias 10 e 24 | Banana   |
| 4ª feira<br>Dias 11 e 25 | Laranja  |
| 5ª feira<br>Dias 26      | Melancia |
| 6ª feira<br>Dias 13 e 27 | Manga    |

### ALMOÇO/JANTAR

#### Semanas de Outubro: 1ª e 3ª

|                                 |   |
|---------------------------------|---|
| 2ª feira<br>Dia 02, 16 e 30     | Espaguete ao sugo, Arroz (o.p), feijão preto com espinafre, carne moída colorida e saladinha de alface          |
| 3ª feira<br>Dias 03, 17 e 31    | Arroz branco / integral, feijão preto com agrião, frango ensopado e suflê de legumes (abobrinha e berinjela)    |
| 4ª feira<br>Dias 04, 18 e 01/10 | Arroz branco / integral, feijão mulatinho, carne picadinha, farofa e saladinha de couve-flor                    |
| 5ª feira<br>Dias 05, 19 e 02/10 | Arroz branco / integral, feijão preto com bortalha, frango cozido ao molho e saladinha de cenoura               |
| 6ª feira<br>Dias 06, 20 e 03/10 | Arroz branco / integral, feijão preto com couve, bife rolê, abóbora salteada com salsa e saladinha de beterraba |

#### Semanas de Outubro: 2ª e 4ª

|                          |   |
|--------------------------|---|
| 2ª feira<br>Dias 09 e 23 | Parafuso ao sugo, Arroz (o.p), Feijão preto com bortalha, frango picadinho ao molho e saladinha de cenoura  |
| 3ª feira<br>Dias 10 e 24 | Arroz branco / integral com brócolis, Feijão cariquinho, escalopinho de carne ao molho ferrugem e farofa    |
| 4ª feira<br>Dias 11 e 25 | Arroz branco / integral, Feijão preto com couve, frango ao alecrim, purê de batata e saladinha de beterraba |
| 5ª feira<br>Dias 26      | Arroz branco / integral feijão preto com espinafre, carne moída, cenoura à juliana e saladinha mix folhas   |
| 6ª feira<br>Dias 13 e 27 | Arroz branco / integral, feijão preto com couve, sobrecoxa de frango ao molho de laranja e chuchu com ovos  |

### SOBREMESAS

#### Semanas de Outubro: 1ª e 3ª

|                                 |         |
|---------------------------------|---------|
| 2ª feira<br>Dia 02, 16 e 30     | Abacaxi |
| 3ª feira<br>Dias 03, 17 e 31    | Maçã    |
| 4ª feira<br>Dias 04, 18 e 01/10 | Manga   |
| 5ª feira<br>Dias 05, 19 e 02/10 | Banana  |
| 6ª feira<br>Dias 06, 20 e 03/10 | Melão   |

#### Semanas de Outubro: 2ª e 4ª

|                          |               |
|--------------------------|---------------|
| 2ª feira<br>Dias 09 e 23 | Melancia      |
| 3ª feira<br>Dias 10 e 24 | Manga         |
| 4ª feira<br>Dias 11 e 25 | Banana        |
| 5ª feira<br>Dias 26      | Melão laranja |
| 6ª feira<br>Dias 13 e 27 | Abacaxi       |

### LANCHE DA TARDE

#### Semanas de Outubro: 1ª e 3ª

|                                 |   |
|---------------------------------|---|
| 2ª feira<br>Dia 02, 16 e 30     | Suco de manga<br>Fruta<br>Biscoito cacau e aveia          |
| 3ª feira<br>Dias 03, 17 e 31    | Suco de melancia<br>Fruta<br>Bolo caseiro de cenoura      |
| 4ª feira<br>Dias 04, 18 e 01/10 | Suco de abacaxi<br>Fruta<br>Mini francês com queijo minas |
| 5ª feira<br>Dias 05, 19 e 02/10 | Suco de laranja e Salada de frutas                        |
| 6ª feira<br>Dias 06, 20 e 03/10 | Suco de limão<br>Fruta<br>Torrada com geleia de fruta     |

#### Semanas de Outubro: 2ª e 4ª

|                          |  |
|--------------------------|--|
| 2ª feira<br>Dias 09 e 23 | Suco de maracujá<br>Fruta<br>Biscoito maisena                |
| 3ª feira<br>Dias 10 e 24 | Suco de abacaxi<br>Fruta<br>Bolo caseiro de banana com aveia |
| 4ª feira<br>Dias 11 e 25 | Suco de limão<br>Fruta<br>Torrada com requeijão              |
| 5ª feira<br>Dias 26      | Suco de laranja e Salada de frutas                           |
| 6ª feira<br>Dias 13 e 27 | Suco de melão<br>Fruta<br>Mini pão de milho com manteiga     |

Obs.: O cardápio poderá sofrer alterações por alimentos de mesmo valor nutricional, caso haja alguma intercorrência, com autorização prévia da Nutricionista... No lanche, caso o aluno não aceite o lanche proposto, o mesmo será substituído por biscoito cream cracker ou biscoito maisena.