

# Cardápio Dinâmico

## Educação Infantil



Nutricionista Responsável: Carla Iespa Garcia  
CRN 08100993

### COLAÇÃO

#### Semanas de Janeiro: 1ª e 3ª

2ª feira Dias 15/01 e 29/01	Laranja
3ª feira Dia 16/01 e 30/01	Melancia
4ª feira Dias 03/01, 17/01 e 31/01	Abacaxi
5ª feira Dias 04/01, 18/01 e 01/02	Laranja
6ª feira Dias 05/01, 19/01 e 02/02	Manga

#### Semanas de Janeiro: 2ª e 4ª

2ª feira Dia 08/01 e 22/01	Laranja
3ª feira Dias 09/01 e 23/01	Abacaxi
4ª feira Dias 10/01 e 24/01	Banana
5ª feira Dias 11/01 e 25/01	Manga
6ª feira Dias 12/01 e 26/01	Laranja

### ALMOÇO/JANTAR

#### Semanas de Janeiro: 1ª e 3ª

2ª feira Dias 15/01 e 29/01	Lasanha de carne moída, arroz (o.p.), feijão preto com couve, cenoura à juliana e salada de alface
3ª feira Dia 02/01 (jantar), 16/01 e 30/01	Arroz, feijão mulatinho, sobrecoxa ensopada, legumes em cubinhos e salada de tomate
4ª feira Dias 03/01, 17/01 e 31/01	Arroz, feijão preto com beterraba, bife de panela e quibebe com cheiro verde
5ª feira Dias 04/01, 18/01 e 01/02	Arroz, feijão preto com bortalha, isca de frango, batata sauté e salada de beterraba
6ª feira Dias 05/01, 19/01 e 02/02	Arroz, feijão preto com agrião, carne assada, farofa com couve e salada de cenoura

#### Semanas de Janeiro: 2ª e 4ª

2ª feira Dia 08/01 e 22/01	Talharim à bolonhesa, arroz (o.p.), feijão preto com agrião e salada de alface e cenoura
3ª feira Dias 09/01 e 23/01	Arroz com espinafre, feijão carioca, sobrecoxa assada, purê de batata e salada de beterraba
4ª feira Dias 10/01 e 24/01	Arroz, feijão com espinafre, picadinho de carne e abobrinha refogada com tomate
5ª feira Dias 11/01 e 25/01	Arroz, feijão preto com beterraba, panqueca de frango e mexidinho de vagem com cenoura
6ª feira Dias 12/01 e 26/01	Arroz, feijão preto com bortalha, escondidinho de carne e salada de beterraba

### SOBREMESAS

#### Semanas de Janeiro: 1ª e 3ª

2ª feira Dias 15/01 e 29/01	Mamão
3ª feira Dia 02/01 (jantar), 16/01 e 30/01	Banana
4ª feira Dias 03/01, 17/01 e 31/01	Melancia
5ª feira Dias 04/01, 18/01 e 01/02	Abacaxi
6ª feira Dias 05/01, 19/01 e 02/02	Maçã

#### Semanas de Janeiro: 2ª e 4ª

2ª feira Dia 08/01 e 22/01	Maçã
3ª feira Dias 09/01 e 23/01	Banana
4ª feira Dias 10/01 e 24/01	Melão
5ª feira Dias 11/01 e 25/01	Mamão
6ª feira Dias 12/01 e 26/01	Salada de frutas

### LANCHE DA TARDE

#### Semanas de Janeiro: 1ª e 3ª

2ª feira Dias 15/01 e 29/01	Suco de limão Fruta Pão coíó com requeijão
3ª feira Dia 02/01, 16/01 e 30/01	Suco de abacaxi Fruta Bolo cenoura
4ª feira Dias 03/01, 17/01 e 31/01	Suco de laranja Fruta Biscoito cereale de cacau (aveia)
5ª feira Dias 04/01, 18/01 e 01/02	Suco de manga Salada de frutas
6ª feira Dias 05/01, 19/01 e 02/02	Suco de maracujá Fruta Queijo quente

#### Semanas de Janeiro: 2ª e 4ª

2ª feira Dia 08/01 e 22/01	Suco de melancia Fruta Torrinhas com azeite e orégano
3ª feira Dias 09/01 e 23/01	Suco de laranja Fruta Bolo de cacau
4ª feira Dias 10/01 e 24/01	Suco de abacaxi Fruta Mini pão de sal com requeijão
5ª feira Dias 11/01 e 25/01	Suco de laranja Salada de frutas
6ª feira Dias 12/01 e 26/01	Suco de manga Fruta Biscoito maisena

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. (O.P.) - Opcional