



### CARDÁPIO JUNHO - MATERNAL

Refeição	Segunda 31/05	Terça 01/06	Quarta 02/06	Quinta 03/06	Sexta 04/06
<b>Lanche da manhã (08h00)</b>	Lanche de Casa 	Lanche de Casa 	Lanche de Casa 	Lanche de Casa 	Lanche de Casa 
<b>Almoço (11h00)</b>	- Arroz - Feijão - Omelete c/ legumes - Salada de beterraba - Purê de batata - Gelatina	- Arroz - Feijão - Panqueca de carne - Salada mista de volhas verdes - Banana	- Arroz - Feijão - Ensopado de peixe c/aipim - Pirão Salada de alface c/ tomate cereja - Gelatina	- Arroz - Feijão - Strogonoff de frango - Salada mista de folhas verdes c/pepino - Manga	- Macarrão ao alho e azeite c/cubinhos de carne e brócolis - Salada de couve flor ao vapor - Gelatina
<b>Lanche da tarde (14h30)</b>	Lanche de Casa 	Lanche de Casa 	Lanche de Casa 	Lanche de Casa 	Lanche de Casa 
<b>Pré-jantar (16h00)</b>	- Creme de abacate	- Creme de mamão	- Suco de laranja c/cenoura	- Pêra	- Goiaba



### CARDÁPIO JUNHO - MATERNAL

Refeição	Segunda 7/06	Terça 8/06	Quarta 9/06	Quinta 10/06	Sexta 11/06
<b>Lanche da manhã (08h00)</b>	Lanche de Casa 	Lanche de Casa 	Lanche de Casa 	Lanche de Casa 	Lanche de Casa 
<b>Almoço (11h00)</b>	- Arroz - Feijão - Abobrinha refogada com ovo - Salada de alface c/chicória - Gelatina	- Arroz - Feijão - Carne desfiada - Salada de beterraba - Cenoura baby cozida - Mamão (banda)	- Arroz - Feijão - Filézinho de cação - Refogado de legumes - Salada de alface - Maça gala	- Arroz - Feijão - Frango assado - Salada de alface e couve flor - Mexerica	- Macarronada à bolonhesa - Salada mista de folhas verdes - Banana
<b>Lanche da tarde (14h30)</b>	Lanche de Casa 	Lanche de Casa 	Lanche de Casa 	Lanche de Casa 	Lanche de Casa 
<b>Pré-jantar (16h00)</b>	- Vitamina de banana	- Vitamina de frutas batidas com aveia	- Suco de frutas vermelhas	Manga	Sagu de Uva






### CARDÁPIO JUNHO - MATERNAL

Refeição	Segunda 14/06	Terça 15/06	Quarta 16/06	Quinta 17/06	Sexta 18/06
<b>Lanche da manhã (08h00)</b>	Lanche de Casa 	Lanche de Casa 	Lanche de Casa 	Lanche de Casa 	Lanche de Casa 
<b>Almoço (11h00)</b>	- Arroz - Feijão - Omelete á espanhola c/ batata - Mandioquinha - Salada de rúcula - Gelatina	- Arroz - Feijão - Carne em iscas - Abobrinha - Salada de alface c/chicória - Mexerica	- Arroz - Feijão - Peixe cozido c/colorau - Chuchu refogado - Salada mista de folhas verdes - Banana	- Arroz - Feijão - Frango cozido - Batata Doce - Abobrinha refogada - Salada de tomate - Pêra	- Macarrão ao molho de tomate fresco com tirinhas de carne - Couve flor ao vapor - Melão
<b>Lanche da tarde (14h30)</b>	Lanche de Casa 	Lanche de Casa 	Lanche de Casa 	Lanche de Casa 	Lanche de Casa 
<b>Pré-jantar (16h00)</b>	- Creme de Abacate	- Vitamina de frutas batidas c/ iogurte e mel	- Creme de maracujá	logurte c/ frutas	- Goiaba



### CARDÁPIO JUNHO - MATERNAL

Refeição	Segunda 21/06	Terça 22/06	Quarta 23/06	Quinta 24/06	Sexta 25/06
<b>Lanche da manhã (08h00)</b>	Lanche de Casa 	Lanche de Casa 	Lanche de Casa 	Lanche de Casa 	Lanche de Casa 
<b>Almoço (11h00)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz</li> <li>- Feijão</li> <li>- Ovo mexido com abobrinha</li> <li>- Salada de Acelga c/ tomate picadinho</li> <li>- Batata doce assada</li> <li>- Banana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz</li> <li>- Feijão</li> <li>- Carne moída ensopada c/maxixe</li> <li>- Salada de Rúcula</li> <li>- Gelatina</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz</li> <li>- Feijão</li> <li>- Peixe assado com couve-flor</li> <li>- Salada de alface</li> <li>- Laranja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz</li> <li>- Feijão</li> <li>- Frango grelhado</li> <li>- Abóbora moranga refogada</li> <li>- Salada de Rúcula</li> <li>- Manga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrão espaguete ao molho de tomate com abobrinha ralada</li> <li>- Salada de agrião</li> <li>- Gelatina</li> </ul>
<b>Lanche da tarde (14h30)</b>	Lanche de Casa 	Lanche de Casa 	Lanche de Casa 	Lanche de Casa 	Lanche de Casa 
<b>Pré-jantar (16h00)</b>	- Suco misto de frutas	- Suco de frutas vermelhas	- Vitamina de frutas batidas c/ iogurte e mel	- Creme de Abacate	- Sagu de Uva



### CARDÁPIO JUNHO - MATERNAL

Refeição	Segunda 28/06	Terça 29/06	Quarta 30/06	Quinta 01/07	Sexta 02/07
<b>Lanche da manhã (08h00)</b>	Lanche de Casa 	Lanche de Casa 	Lanche de Casa 	Lanche de Casa 	Lanche de Casa 
<b>Almoço (11h00)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz</li> <li>- Feijão</li> <li>- Ovo mexido</li> <li>- Purê de mandioquinha</li> <li>- Salada de beterraba cozida</li> <li>- Gelatina</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz</li> <li>- Feijão</li> <li>- Almondega</li> <li>- Purê de mandioca</li> <li>- Salada de alface</li> <li>- Laranja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz</li> <li>- Feijão</li> <li>- Peixe cozido com chuchu</li> <li>- Batata doce assada</li> <li>- Salada de Rúcula</li> <li>- Mexirica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz</li> <li>- Feijão</li> <li>- Risoto de frango</li> <li>- Salada crespada c/ tomate cereja</li> <li>- Manga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrão penne ao molho de tomate c/ brócolis</li> <li>- Filé de frango desfiado</li> <li>- Gelatina</li> </ul>
<b>Lanche da tarde (14h30)</b>	Lanche de Casa 	Lanche de Casa 	Lanche de Casa 	Lanche de Casa 	Lanche de Casa 
<b>Pré-jantar (16h00)</b>	- Papa de frutas: manga e melão	- Iogurte com frutas	- Suco de laranja c/cenoura	- Banana c/aveia	- Creme de maracujá

### **OBSERVAÇÕES 1:**

Sugestão de Peixe: Linguado, Abadejo, Pescada Amarela ou Tilápia.

Frutas: As frutas podem variar de acordo com a estação.

### **OBSERVAÇÕES 2:**

- Para as crianças que permanecerem na escola após as 17h, é ofertado um segundo lanche da tarde;
- Crianças com restrições alimentares ou alergias alimentares, por gentileza Sr. Pais, acionem a escola para que seja feita as substituições necessárias o quanto antes;
- Os hortifrútis deste cardápio podem ser alterados de acordo com a disponibilidade de mercado e sazonalidade dos produtos.
- **Atenção!! O alto consumo de açúcar e sal pode acarretar em doenças como Diabetes e Hipertensão.**



Dra. Beatriz S. Sá  
Nutricionista  
CRN-3 61872/P