

Cardápios Mês de Abril 2024

1ª semana(01 a 05)

Refeição	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Lanche da manhã	Chá natural Pão francês integral com requeijão	Suco de frutas iogurte de frutas com granola	Chá natural Biscoito salgado de polvilho	Chá natural Torrinhas ao forno com azeite de oliva e orégano	Suco de frutas Ovos mexidos
Lanche da tarde	Chá natural Biscoito natural de côco Melão picadinho	Chá natural Pão caseiro de batata doce com manteiga Banana picadinha	Suco de frutas Kibe assado Caqui picadinho	Chá natural Chineque natural de banana Mamão picadinho	Chá natural Pão de queijo Maçã picadinha
Almoço	Arroz e feijão Tagliatelle ao ragú Salada mix de folhas	Feijão Risoto de alho poró e frango Salada de repolho e cenoura ralada	Arroz e feijão Madalena de carne moída Salada de abobrinha	Arroz e feijão Isclas de frango com cebola e pimentão colorido Mix de couve flor e brócolis refogados Salada de alface americana e azeitonas	Arroz e feijão Polpetone de carne recheado com queijo ao forno Salada de tomatinho cereja e milho
Jantar	Canja	Sopa andina (variedades de vegetais e quinoa)	Sopa Portuguesa (feijão branco e legumes)	Creme de legumes e frango	Grão de bico all'italiana
Comidinha em Casa	Creme de abóbora e frango		Rondelli de ricota e espinafre ao molho branco		Creme de batata e alho poró

2ª semana(08 a 12)

Refeição	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Lanche da manhã	Chá natural Madeleine francesa	Suco de frutas Iogurte de frutas com cereal matinal sem açúcar	Suco de frutas Banana picadinha com aveia	Chá natural Biscoito salgado integral	Chá natural Croissant ao forno com manteiga
Lanche da tarde	Chá natural Biscoito amanteigado de leite Melão picadinho com uvas passas	Chá natural Pão caseiro de abóbora com requeijão Banana picadinha	Suco de frutas Sfiha de frango Uva verde e roxa sem semente	Suco de frutas Pão de leite com carne moída Mix de abacaxi e manga picadinhos	Chá natural Bolo de iogurte natural Maçã picadinha
Almoço	Arroz e feijão Fusilli ao molho de pedacinhos de mignon e queijos Salada de vagem	Arroz e feijão Carne moída Brócolis ao molho branco gratinado Salada de pepino e cheiro verde	Arroz e feijão Lasagna de queijo e presunto ao molho branco Salada rúcula e tomate	Feijão Risoto simplice Isclas naturais de peixe Salada de alface americana e palmito	Arroz e feijão Polenta mole Frango de panela Salada de chuchu
Jantar	Purê de batatas ao molho de frango	Penne na manteiga de sálvia	Sopa de vegetais (batata, abobrinha, cenoura, brócolis, repolho e couve flor), frango e macarrãozinho	Sopa Carioca (arroz e feijão batidos com carne desfiada)	Creme de abobrinha italiana
Comidinha em Casa	Sopa de lentilha all'italiana		Creme de batata e crocante de bacon		Lasagna de frango e catupiry

3ª semana (15 a 19)

Refeição	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Lanche da manhã	Chá natural Pão francês integral com requeijão	Suco de frutas iogurte de frutas com granola	Chá natural Biscoito salgado de polvilho	Chá natural Torrinhas ao forno com azeite de oliva e orégano	Suco de frutas Ovos mexidos
Lanche da tarde	Chá natural Biscoito natural de côco Melão picadinho	Chá natural Pão caseiro de batata doce com manteiga Banana picadinha	Suco de frutas Kibe assado Caqui picadinho	Chá natural Chineque natural de banana Mamão picadinho	Chá natural Pão de queijo Maçã picadinha
Almoço	Feijão Fusilli alla Siciliana (molho de couve flor) Salada de beterraba cozida	Arroz e feijão Picadinho de carne e batata Salada mix de follhas e frutas	Feijão Caneloni de carne ao molho misto (sugo e bechamel) Salada mista	Arroz e feijão Peito de frango alla Cardinale (mussarella e tomate) Maionese de legumes	Arroz e feijão Strogonoff de frango Batata palha Salada de acelga e tomate
Jantar	Sopa de verduras e variedades de arroz	Creme de raízes (mandioca, batata, batata salsa, cenoura, cará, batata doce) e carne desfiada	Sopa de fubá com músculo e couve manteiga	Risoto de abóbora e carne	Yakissoba de carne e legumes
Comidinha em Casa	Sopa tradicional de feijão (carne, batata e aletria)		Creme de batata salsa e costelinha suína desfiada		Lasagna tradicional ao ragú

4ª semana(22 a 26)

Refeição	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Lanche da manhã	Chá natural Madeleine francesa	Suco de frutas Iogurte de frutas com cereal matinal sem açúcar	Suco de frutas Banana picadinha com aveia	Chá natural Biscoito salgado integral	Chá natural Croissant ao forno com manteiga
Lanche da tarde	Chá natural Biscoito amanteigado de leite Melão picadinho com uvas passas	Chá natural Pão caseiro de abóbora com requeijão Banana picadinha	Suco de frutas Sfiha de frango Uva verde e roxa sem semente	Suco de frutas Pão de leite com carne moída Mix de abacaxi e manga picadinhos	Chá natural Bolo de iogurte natural Maçã picadinha
Almoço	Arroz Feijoada de legumes com pernil Farofinha de ovos Salada de couve flor	Arroz e feijão Farfalle ao molho de atum Salada mista	Arroz e feijão Carne moída Ervilhas frescas e cenoura refogadas na manteiga Salada de alface e tomate	Arroz e feijão Panquecas de frango Abobrinha refogada Salada de brócolis	Arroz e feijão Creme de milho Pastel de carne Salada mix de folhas e sementes
Jantar	Fusilli em redução de molho de tomate com pedacinhos de queijo branco	Risoto alla Norma (Berinjela)	Creme de mandioca e carne desfiada	Quirerinha com pernil desfiado	Creme de feijão e couve manteiga
Comidinha em Casa	Canja		Pasta ao forno (Macarrão italiano, pedacinhos de mussarela e molho misto de tomate e molho branco)		Spaghetti ao molho de pedacinhos de mignon e queijos

Seleção de sucos naturais:

Abacaxi
Abacaxi e limão
Maracujá
Maçã e melancia
Manga e Laranja
Melancia
Morango
Morango e banana
Limão
Limão e couve manteiga
Limão e basílico
Melão
Laranja
Laranja e banana
Laranja, cenoura e gengibre
Laranja, cenoura e mamão
Laranja e mamão
Laranja, morango e gengibre

Seleção de chás naturais:

Camomila
Capim cidreira (pequena horta da escola)
Erva doce (pequena horta de escola)
Funcho
Frutas vermelhas
Hibisco
Hortelã (pequena horta da escola)
Maçã
Maçã e canela
Morango