

Cardápios APLV

Educação Infantil & Ensino Fundamental



Cardápio 1					
1º e 3º semana					
Refeições	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Lanche	Suco de beterraba com abacaxi Biscoitos de arroz (Camil)	Festival de Fruta Manga Banana	Suco de goiaba Torrinhas pão (Grão da vida)	Festival de fruta Melancia Mamão	Vitamina de frutas Biscoito de polvilho sem leite
Almoço	Frango ao molho com legumes, arroz com cenoura, feijão. Salada de alface e tomate picados com cenoura ralada	Carne em cubinhos com batata inglesa, beterraba, chuchu, salsinha, arroz e feijão especial.	Filé de frango com batata doce, couve-flor, arroz, macarrão (Adria) e feijão. Purê de abóbora	Carne moída com macaxeira, espinafre e feijão. Salada de repolho e brócolis	Frango xadrez com abóbora, vagem, farofa cuscuz e macarrão (Adria) Salada de repolho e abobrinha ou beterraba ralada
Lanche	Maçã em cubinhos com manga ou suco de manga Rosquinhas (Jasmine)	Bolinho sem traços de leite (SOS alérgicos) Suco de melancia	Salada de frutas ou suco de laranja com cenoura Biscoito de arroz (Camil)	Suco de acerola Sanduiche integral (SOS alérgicos)	Suco de goiaba Biscoitos (Liane ou Jasmine)
Jantar	Sopa de frango com macarrão, verduras, legumes e torradas (Seven boys, Pullman, Aminna)	Sopa de feijão com macarrão, verduras e legumes	Frango ensopado com verduras e legumes, purê de abóbora e arroz	Risoto de carne com verduras e legumes	Canja de frango com macarrão (Adria), verduras e legumes

Cardápio 2					
2º e 4º semana					
Refeições	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Lanche	Suco de manga Rosquinhas (Jasmine)	Festival de frutas Manga Maçã	Suco de acerola Torrinhas (Pão grão da vida)	Pipoca Suco de melancia	Vitamina de frutas Biscoitos (Liane ou Jasmine)
Almoço	Carne moída com abobrinha, purê de inhame, arroz e feijão. Salada de batata e cenouras cozidas	Frango cozido com macaxeira, beterraba, salsinha, arroz e macarrão (Adria). Salada de Pepino e tomate	Picadinho de carne com chuchu, purê de batata, feijão e arroz colorido.	Creme de frango com verduras e legumes, arroz com cenoura e feijão. Salada de acelga e beterraba	Carne ao molho com verduras, legumes, purê de abóbora, arroz e feijão especial.
Lanche	Salada de frutas ou suco de laranja com cenoura Biscoito integral	Cuscuz Suco de goiaba	Frutas sortidas no palitinho ou em formatos divertidos	Vitamina de frutas	Tapioca ou crepioca Suco de acerola
Jantar	Risoto de carne moída com verduras e legumes	Canja de frango arroz, macarrão, verduras e legumes	Sopa de carne com macarrão, verduras, legumes e torradas (Seven boys, Pullman, Aminna)	Risoto de frango com ovos mexidos, verduras e legumes	Maria Isabel com milho, verduras e legumes

O Café da Manhã é a principal refeição e de inteira responsabilidade dos pais ou responsáveis.

OBS: Alunos que possuam alergias ou intolerâncias, procurar a Nutricionista da Escola com Exames, orientações e atestado médico do pediatra responsável.

Elaborado por: Anna Paula Gonçalves - Nutricionista CRN: 12975