

| REFEIÇÕES           | SEGUNDA  | TERÇA  | QUARTA  | QUINTA  | SEXTA   |
|---------------------|--|--|---|---|---|
| <b>LANCHE MANHÃ</b> | Suco de graviola<br>Frutas variadas<br>Biscoitos sem leite   | Suco de cajá<br>Melão e melancia   | Suco de caju/<br>Uva + manga<br>Opcional: granola   | Suco de maracujá<br>Pão integral sem leite<br>Patê de frango sem leite  | Suco de goiaba<br>Biscoito de arroz<br>*Maçã  |
| <b>ALMOÇO</b>       | Frango ao forno com batatas e cenouras<br>Arroz integral + arroz integral brócolis<br>Feijão mulatinho<br>Salada de alface e tomates | Picadinho de carne ao molho com verduras e legumes<br>Macarrão refogado<br>Purê de batatas sem leite<br>Feijão preto | Fricassê de Frango com verduras, legumes e milho sem leite<br>Arroz colorido(beterraba)<br>Feijão carioca<br>Farofa com cenoura | Tirinhas de carne aceboladas<br>Macarrão refogado<br>Feijão preto<br>Couve flor no vapor<br>Rodelas de tomate | Frango cozido com verduras e legumes<br>Arroz Branco com cenoura<br>Feijão mulatinho com abóbora<br>Purê de batatas sem leite |
| <b>SOBREMESA</b>    | Tangerina ou melancia  | Abacaxi em rodelas   | Cubinhos de mamão   | Din din caseiro(suco)   | Banana  |
| <b>LANCHE TARDE</b> | Suco de maracujá<br>Pão carioquinha com ovos mexidos<br>*Melão   | Suco de acerola<br>Banana e pera<br>Opcional: granola sem leite  | Suco de acerola<br>Biscoito de arroz<br>Gomos de laranja  | Suco de abacaxi<br>Tapioca com becel<br>Opcional: chia  | Suco de cajá<br>Bolo de laranja ou maracujá(com redução de açúcar)  |
| <b>JANTAR</b>       | Picadinho de carne ao molho com verduras e legumes<br>Macarrão parafuso ou espaguete<br>Salada de alface e tomate.                   | Peito de frango desfiado ao molho de tomate caseiro<br>Arroz colorido<br>Saladas variadas                            | Sopa de feijão com verduras, legumes e macarrão<br>Torrada integral sem leite   | Maria Isabel colorido com verduras e legumes  | Carne moída refogado com verduras e legumes<br>Macarrão espaguete   |

Cardápio sujeito a alteração mediante a disponibilidade de alimentos e aceitação das crianças. Obs: os sucos do Infantil I são servidos com ausência de açúcar.

**Comunicado importante para as famílias:**

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

Deve ser oferecido a criança do Super Integral uma ceia em casa, após o horário da escola.

A refeição em família é importante emocionalmente e nutritivamente.

- Alunos com alergias ou intolerâncias, procurar a Nutricionista da Escola com Exames, orientações e atestado médico da pediatra atualizado.

**Giovanna Monteiro - CRN: 1763**

**Nutricionista**



| REFEIÇÕES           | SEGUNDA   | TERÇA   | QUARTA  | QUINTA   | SEXTA   |
|---------------------|---|---|---|--|---|
| <b>LANCHE MANHÃ</b> | Frutas variadas<br>Limonada   | Suco de abacaxi<br>Bolo de laranja ou maracujá (com redução de açúcar)  | Festival de frutas (Melancia, banana e manga)<br>Opcional: granola sem leite                              | Suco de caju<br>Crepioca   | Suco de acerola<br>*Banana em rodela e maça   |
| <b>ALMOÇO</b>       | Tirinhas de carne ao molho<br>Macarrão refogado<br>Feijão carioca<br>Farofa de ovos<br>Legumes no vapor | Frango com verduras e legumes<br>Arroz Integral + arroz branco com brocolis<br>Feijão mulatinho<br>Macaxeira cozida<br>Tomate picadinho | Carne moída ao molho com verduras e legumes<br>Baião de dois (feijão verde ou branco)<br>Saladas variadas | Tulipas de frango ao forno<br>Macarrão parafuso ou espaguete<br>Feijão<br>Arroz branco com brócolis*<br>Tomate picadinho | Feijoada lighth com carne de sol, verduras e legumes<br>Arroz Branco<br>Farofa de cuscuz com ovos<br>Batata e cenoura cozidas |
| <b>SOBREMESA</b>    | Melão<br>suco de caju com pedacinho de frutas<br>*Pipoca  | Gelatina de suco de fruta   | Mamão em cubos  | Din din caseiro  | Gomos de laranja  |
| <b>LANCHE TARDE</b> | Suco de abacaxi<br>Bolo de cenoura ou de fruta sem leite  | Suco de maracujá<br>Cuscuz com ovos   | Suco de goiaba<br>Biscoitos sem leite<br>*Abacaxi em rodela   | Suco de abacaxi<br>Bolo de cenoura ou de fruta sem leite   | Suco de cajá<br>Pão integral sem leite com patê de frango sem leite   |
| <b>JANTAR</b>       | Arroz integral ou com brócolis<br>Frango desfiado ao molho com cenoura ralada e batata cozida           | Strogonoff de carne com verduras e legumes sem leite<br>Arroz branco  | Macarrão suculento com creme de frango com verduras e legumes   | Bife de panela ao sugo com cenoura<br>Arroz branco refogado.   | Canja de frango com verduras e legumes  |

Cardápio sujeito a alteração mediante a disponibilidade de alimentos e aceitação das crianças. Obs: os sucos do Infantil I são servidos com ausência de açúcar.

• **Comunicado importante para as famílias:**

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

Deve ser oferecido a criança do Super Integral uma ceia em casa, após o horário da escola.

A refeição em família é importante emocionalmente e nutritivamente.

❖ Alunos com alergias ou intolerâncias, procurar a Nutricionista da Escola com Exames, orientações e atestado médico da pediatra atualizado.

Giovanna Monteiro - CRN: 1763

Nutricionista

