

Lanche Berçário I

Período	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Manhã	Mix de frutas: mamão, banana, maçã e pera	Banana	Maçã	Mix de frutas: mamão, banana, maçã e pera	Abacate
Tarde	Mix de frutas: mamão, banana, maçã e pera	Manga	Mamão	Mix de frutas: mamão, banana, maçã e pera	Banana

MIX DE FRUTAS: Usar as frutas da época para fazer combinações

Cardápio de Lanche Berçário II e III Semana 1

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
MANHÃ	Bisnaguinha com requeijão	Bolo de banana	Misto quente de queijo	Pão de queijo	Cereais
	Suco de frutas	Suco de frutas	Suco de frutas	Suco de frutas	logurte caseiro

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
TARDE	Pão de queijo	Bolo de banana	Bisnaguinha com requeijão	Bolo de cenoura	Lanche natural
	Suco de frutas	Suco de frutas	Suco de frutas	Suco de frutas	Suco de frutas

Semana 2

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
MANHÃ	Pão de queijo	Bolo de maçã	Bisnaguinha com requeijão	Bolo de cenoura	Lanche natural
	Suco de frutas	Suco de frutas	Suco de frutas	Suco de frutas	Suco de frutas

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
TARDE	Bisnaguinha com requeijão	Bolo de maçã	Misto quente de queijo	Pão de queijo	Cereais
	Suco de frutas	Suco de frutas	Suco de frutas	Suco de frutas	logurte caseiro

BERÇÁRIO I - Almoço 1ª Fase

Alimento	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Carboidratos Vitaminas minerais e fibras	Inhame, feijão batido, tomate e abobrinha	Mandioquinha, feijão batido, cenoura e couve-flor	Batata inglesa, feijão batido, abóbora cabotiá e couve manteiga	Batata doce, feijão batido, abobrinha e beterraba	Mandioca, feijão batido, chuchu e brócolis
Sucos Naturais	Laranja	Laranja	Laranja	Laranja	Laranja

BERÇÁRIO I – Almoço 2ª Fase

Alimento	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Carboidrato	Inhame	Mandioquinha	Batata inglesa	Batata doce	Mandioca
Proteína	Carne moída	Ovo mexido	Frango desfiado	Carne moída	Ovo cozido
Vitaminas, Minerais e Fibras.	Feijão amassado, tomate e abobrinha	Feijão amassado, cenoura e couve-flor	Feijão amassado, abóbora cabotiá e couve manteiga	Feijão amassado, abobrinha e beterraba	Feijão amassado, chuchu e brócolis
Sucos Naturais	Laranja com cenoura.	Melancia	Laranja com mamão	Laranja	Laranja com cenoura

OBS: O suco de laranja após as refeições, é fundamental para melhor absorção do ferro contido no feijão, couve, beterraba, brócolis e outros.

Cardápio de Almoço BERÇÁRIO II

Semana 1

Refeições	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Prato Principal e Guarnição	Carne moída refogada com milho e cenoura	Peixe grelhado com purê de batata	Estrogonofe de carne com batata	Iscas de frango com creme de milho	Macarrão penne ao molho bolonhesa
Diariamente	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz
Saladas	Alface com tomate	Brócolis	Alface com cenoura	Pepino e tomate	Salada de legumes
Sucos – polpa de frutas	Laranja	Limão	Tangerina	Maracujá	Laranja
Sobremesa	Melancia	Manga	Banana	Salada de frutas	Pera

Semana 2

Refeições	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Prato Principal e Guarnição	Omelete com tomate, queijo e óregano	Lombo suíno assado, batata e cenoura palito	Estrogonofe de frango com batata assada	Iscas de carne bovina com batata doce assada	Lasanha tradicional
Diariamente	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz
Saladas	Repolho roxo e verde	Mix de folhas	Tomate com pepino	Alface com cenoura	Brócolis
Sucos – polpa de frutas	Laranja	Limão	Tangerina	Maracujá	Laranja
Sobremesa	Melancia	Manga	Banana	Salada de frutas	Pera

Semana 3

Refeições	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Prato Principal e Guarnição	Carne moída refogada com batata e cenoura	Peixe a milanesa com abobrinha refogada	Estrogonofe de carne com batata	Filé de frango grelhado com batata gratinada	Macarrão parafuso ao sugo com frango assado
Diariamente	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz
Saladas	Beterraba	Cenoura com vagem	Alface com tomate	Brócolis	Batata assada
Sucos – polpa de frutas	Laranja	Limão	Tangerina	Maracujá	Laranja
Sobremesa	Melancia	Manga	Banana	Salada de frutas	Pera

Semana 4

Refeições	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Prato Principal e Guarnição	Omelete com tomate, queijo e óregano	Lombo suíno de panela e purê de mandioquinha	Estrogonofe de frango com batata assada	Carne de panela com batata e cenoura	Lasanha tradicional
Diariamente	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz
Saladas	Beterraba	Repolho verde e roxo	Alface com cenoura	Mix de folhas	Acelga
Sucos – polpa de frutas	Laranja	Limão	Tangerina	Maracujá	Laranja
Sobremesa	Melancia	Manga	Banana	Salada de frutas	Pera

Cardápio de Lanche Infantil 2, 3, 4 e 1º Ano

Semana 1

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
MANHÃ	Bisnaguinha com requeijão	Bolo de chocolate	Pizza de pão de forma	Pão de queijo	Cereais
	Suco de frutas	Suco de frutas	Suco de frutas	Suco de frutas	logurte caseiro

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
TARDE	Pão de queijo	Bolo de chocolate	Lanche natural	Bolo de cenoura	Cachorro quente
	Suco de frutas	Suco de frutas	Suco de frutas	Suco de frutas	Suco de frutas

Semana 2

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
MANHÃ	Pão de queijo	Bolo de chocolate	Lanche natural	Bolo de cenoura	Cachorro quente
	Suco de frutas	Suco de frutas	Suco de frutas	Suco de frutas	Suco de frutas

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
TARDE	Bisnaguinha com requeijão	Bolo de chocolate	Pizza de pão de forma	Pão de queijo	Cereais
	Suco de frutas	Suco de frutas	Suco de frutas	Suco de frutas	logurte caseiro



Cardápio de Almoço

Educação Infantil e Ensino Fundamental I

Semana 1

Refeições	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Prato Principal e Guarnição	Carne moída refogada com milho e cenoura	Peixe grelhado com purê de batata	Estrogonofe de carne com batata	Iscas de frango com creme de milho	Macarrão penne ao molho bolonhesa
Diariamente	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz
Saladas	Alface com tomate	Brócolis	Alface com cenoura	Pepino e tomate	Salada de legumes
Sucos – polpa de frutas	Laranja	Limão	Tangerina	Maracujá	Laranja
Sobremesa	Melancia	Gelatina	Banana	Salada de frutas	Danete caseiro

Semana 2

Refeições	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Prato Principal e Guarnição	Omelete com tomate, queijo e óregano	Lombo suíno assado, batata e cenoura palito	Estrogonofe de frango com batata assada	Iscas de carne bovina com batata doce assada	Lasanha tradicional
Diariamente	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz
Saladas	Repolho roxo e verde	Mix de folhas	Tomate com pepino	Alface com cenoura	Brócolis
Sucos – polpa de frutas	Laranja	Limão	Tangerina	Maracujá	Laranja
Sobremesa	Melancia	Gelatina	Banana	Salada de frutas	Danoninho caseiro

Semana 3

Refeições	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Prato Principal e Guarnição	Carne moída refogada com batata e cenoura	Peixe a milanesa com abobrinha refogada	Estrogonofe de carne com batata	Filé de frango grelhado com batata gratinada	Macarrão parafuso ao sugo com frango assado
Diariamente	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz
Saladas	Beterraba	Cenoura com vagem	Alface com tomate	Brócolis	Batata assada
Sucos – polpa de frutas	Laranja	Limão	Tangerina	Maracujá	Laranja
Sobremesa	Melancia	Gelatina	Banana	Salada de frutas	Danete caseiro

Semana 4

Refeições	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Prato Principal e Guarnição	Omelete com tomate, queijo e óregano	Lombo suíno de panela e purê de mandioquinha	Estrogonofe de frango com batata assada	Carne de panela com batata e cenoura	Lasanha tradicional
Diariamente	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz
Saladas	Beterraba	Repolho verde e roxo	Alface com cenoura	Mix de folhas	Acelga
Sucos – polpa de frutas	Laranja	Limão	Tangerina	Maracujá	Laranja
Sobremesa	Melancia	Gelatina	Banana	Salada de frutas	Danoninho caseiro