



Cardápio	AGOSTO/2017	MATERNAL 1
-----------------	--------------------	-------------------

REFEIÇÃO	2ª – Feira (31)	3ª – Feira (01)	4ª – Feira (02)	5ª – Feira (03)	6ª – Feira (04)
Colação	Suco de caju	Suco de tangerina	Suco de maracujá	Limonada	Suco de acerola
Almoço	Macarrão Feijão preto c/ legumes Músculo moído ao sugo Salada de abobrinha e alface com azeite extra virgem	Arroz Feijão carioca c/ legumes Filé de peixe assado Pirão e batata soute Salada de Brócolis e tomate	Arroz Feijão preto c/ legumes Frango Batata baroa Salada de repolho roxo e cenoura	Macarrão Feijão carioca c/ legumes Omelete Beterraba com azeite extra virgem Salada de chicória	Arroz Feijão preto c/ legumes Polenta com carne moída e cenoura Salada verde de acelga e tomate
Sobremesa	banana	tangerina	Salada de fruta	banana	Laranja
Lanche	Suco de manga biscoito maisena + melancia	Suco de uva biscoito leite maltado + banana	Suco de goiaba biscaguinha com pasta de ricota + pera	Suco de caju Bolo de frutas + tangerina	Suco de abacaxi biscoito polvilho + melancia
Jantar	Arroz c/ brócolis, feijão preto c/ legumes, couve flor, ovo cozido e salada de vagem e aipim	Canja	Macarrão, feijão preto c/ legumes, carne assada desfiada, abóbora com salsa e couve mineira	Arroz, feijão carioca c/ legumes, torta de peixe, com quiabo e salada verde de alface	Sopa de legumes com frango desfiado
Sobremesa	manga	Suco de laranja	uva	mamão	Manga

Refeição	2ª – Feira (07)	3ª – Feira (08)	4ª – Feira (09)	5ª – Feira (10)	6ª – Feira (11)
Colação	Suco de acerola	Suco de caju	Suco de maracujá	Limonada	Suco de tangerina
Almoço	Arroz Ovo mexido Feijão preto c/ legumes batata doce e abobrinha Salada de acelga	Macarrão Feijão carioca c/ legumes Frango assado Abóbora em cubos com salsinha Salada de alface	Arroz Feijão preto c/ legumes Músculo moído Batata baroa Salada de chuchu e tomate	Arroz feijão carioca c/ legumes Filé e peixe assado Batata inglesa e cenoura Salada de chicória	Macarrão Feijão carioca c/ legumes Frango grelhado Salada de beterraba e brócolis
Sobremesa	melancia	uva sem caroço	laranja	melão	Salada de fruta
Lanche	Suco de uva pão de sal com margarina+ maçã	Suco de goiaba biscoito goiabinha + manga	Suco de abacaxi pão de sal com requeijão + tangerina	Suco de pêssego bolo de beterraba + melancia	Suco de manga pão de queijo + banana
Jantar	Sopa de legumes com músculo e macarrão	Arroz, feijão preto c\ legumes, bolinho assado de peixe, couve flor, batata doce, salada de brócolis e pirão	Macarrão, omelete, vagem e tomate, feijão preto c/ legumes, cenoura e salada de chicória	Canja	Arroz, feijão preto c/ legumes, músculo moído com creme de abóbora, farofa de couve mineira e salada de alface
Sobremesa	melão	mamão	banana	pera	Suco de laranja

O cardápio poderá sofrer alterações devido à safra, local de compra, qualidade do alimento, ou mesmo devido ao paladar coletivo dos alunos.

Cristiane Maia
Nutricionista
CRN 6100321/RJ

ATENÇÃO!!!! Açúcar e sal em excesso podem causar doenças como: diabetes e hipertensão.

[Alimentação equilibrada, criança saudável!!!!!!](#)



Cardápio **AGOSTO/2017** **MATERNAL 1**

REFEIÇÃO	2ª – Feira (14)	3ª – Feira (15)	4ª – Feira (16)	5ª – Feira (17)	6ª – Feira (18)
Colação	Suco de goiaba	Suco de pêssego	Suco de uva	Suco de abacaxi	Suco de manga
Almoço	Macarrão com molho de cenoura Feijão preto c/ legumes Carne assada Salada de chicória e vagem	Arroz Feijão carioca c/ legumes ovinho mexido Purê de batata baroa Creme de espinafre Salada de Beterraba c/ azeite extra virgem	Arroz Feijão preto c/ legumes Carne picadinha Batata inglesa e quiabo Salada de alface	Macarrão Feijão carioca c/ legumes Frango cozido Abóbora com salsinha Salada de Brócolis	Arroz Feijão preto c/ legumes Peixe ensopado Aipim e pirão Salada de tomate e couve mineira refogada
Sobremesa	melancia	melão	salada de fruta	tangerina	Laranja
Lanche	Suco de tangerina pão tipo bisnaguinha com creme de ricota + maçã	Suco de acerola biscoito maisena + pera	Limonada pão com queijo minas + banana	Suco de maracujá Biscoito de aveia + mamão	Suco de caju bolo de milho + maçã
Jantar	Arroz, feijão preto c/ legumes, peixe grelhado, couve flor, salada de alface e batata baroa	Sopa de legumes com músculo	Arroz, feijão preto c/ legumes, frango desfiado, abobrinha, batata doce e brócolis	Macarrão, feijão carioca c/ legumes, ovo mexido, salada de repolho roxo e salada de acelga	Canja
Sobremesa	banana	manga	uva	Suco de laranja	Mamão

Refeição	2ª – Feira (21)	3ª – Feira (22)	4ª – Feira (23)	5ª – Feira (24)	6ª – Feira (25)
Colação	Suco de tangerina	Suco de caju	Suco de maracujá	Limonada	Suco de acerola
Almoço	Macarrão Frango grelhado Feijão preto c/ legumes Couve mineira e tomate	Arroz Feijão carioca c/ legumes Carne picada ao sugo Purê de inhame ou polenta assada Salada de couve flor e vagem	Macarrão Feijão preto c/ legumes Ovo mexido Quiabo e salada de alface	Arroz Frango cozido Feijão carioca c/ legumes Espinafre e abóbora	Arroz Feijão preto c/ legumes Peixe empanado Salada de brócolis Abobrinha e purê de aipim
Sobremesa	mamão	uva	laranja	melão	Salada de fruta
Lanche	Suco de uva pão com queijo minas + maçã	Suco de goiaba Biscoito sortido + banana	Suco de pêssego pão de queijo + pera	Suco de manga bolo de maçã + melancia	Suco de abacaxi pão de sal com requeijão + banana
Jantar	Arroz, torta de peixe, feijão preto c/ legumes, salada de brócolis, aipim e pirão	Ovo cozido, arroz, feijão carioca c/ legumes, batata baroa, salada de alface e farofinha de repolho	Canja	Macarrão, feijão carioca c/ legumes, músculo moído, chuchu e salada de acelga	Sopinha de legumes com músculo
Sobremesa	tangerina	mamão	manga	pera	Suco de laranja

O cardápio poderá sofrer alterações devido à safra, local de compra, qualidade do alimento, ou mesmo devido ao paladar coletivo dos alunos.

Cristiane Maia
Nutricionista
CRN 6100321/RJ

ATENÇÃO!!!! Açúcar e sal em excesso podem causar doenças como: diabetes e hipertensão.

Alimentação equilibrada, criança saudável!!!!!!!



Cardápio	AGOSTO/2017	MATERNAL 1
-----------------	--------------------	-------------------

Refeição	2ª – Feira (28)	3ª – Feira (29)	4ª – Feira (30)	5ª – Feira (31)	6ª – Feira (01)
Colação	Suco de acerola	Suco de caju	Suco de maracujá	Limonada	Suco de tangerina
Almoço	Arroz Ovo mexido Feijão preto c/ legumes batata doce e abobrinha Salada de acelga	Macarrão Feijão carioca c/ legumes Frango assado Abóbora em cubos com salsinha Salada de alface	Arroz Feijão preto c/ legumes Músculo moído Batata baroa Salada de chuchu e tomate	Arroz feijão carioca c/ legumes Filé e peixe assado Batata inglesa e cenoura Salada de chicória	Macarrão Feijão carioca c/ legumes Frango grelhado Salada de beterraba e brócolis
Sobremesa	melancia	uva sem caroço	laranja	melão	Salada de fruta
Lanche	Suco de uva pão de sal com margarina+ maçã	Suco de goiaba biscoito goiabinha + manga	Suco de abacaxi torrada com requeijão + tangerina	Suco de pêssego bolo de beterraba + melancia	Suco de manga pão de queijo + banana
Jantar	Sopa de legumes com músculo e macarrão	Arroz, feijão preto c\ legumes, bolinho assado de peixe, couve flor, batata doce, salada de brócolis e pirão	Macarrão, omelete, vagem e tomate, feijão preto c/ legumes, cenoura e salada de chicória	Canja	Arroz, feijão preto c/ legumes, músculo moído com creme de abóbora, farofa de couve mineira e salada de alface
Sobremesa	melão	mamão	banana	pera	Suco de laranja

O cardápio poderá sofrer alterações devido à safra, local de compra, qualidade do alimento, ou mesmo devido ao paladar coletivo dos alunos.

Cristiane Maia
Nutricionista
CRN 6100321/RJ

ATENÇÃO!!!! Açúcar e sal em excesso podem causar doenças como: diabetes e hipertensão.

[Alimentação equilibrada, criança saudável!!!!!!](#)