

Cardápio **MAIO** **MATERNAL 1**

REFEIÇÃO	2ª – Feira (30)	3ª – Feira (01)	4ª – Feira (02)	5ª – Feira (03)	6ª – Feira (04)
Colação	Suco de maracujá		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 preto c/ legumes Carne cozida com batata Quiabo refogado Salada de alface	Arroz Feijão preto c/ legumes Peixe ensopado Aipim e pirão Salada de tomate e couve mineira refogada	Macarrão Feijão carioca c/ legumes Frango cozido Abóbora com salsinha Salada de Brócolis
Sobremesa	melancia		abacaxi	Salada de fruta	Laranja
Lanche	Suco de limonada biscoito polvilho + maçã		Suco de acerola pão de queijo + banana	Suco de maracujá pão francês c/ requeijão + mamão	Suco de caju bolo de banana com farinha integral + maçã
Jantar	Arroz, feijão preto c/ legumes, gurjão de peixe grelhado, couve flor, salada de alface e batata baroa		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		uva	Suco de laranja	Mamão

Refeição	2ª – Feira (07)	3ª – Feira (08)	4ª – Feira (09)	5ª – Feira (10)	6ª – Feira (11)
Colação	Suco de goiaba	Suco de caju	Suco de manga	Limonada	Suco de acerola
Almoço	Macarrão Frango grelhado Feijão preto c/ legumes Couve mineira refogada Salada de tomate	Arroz Feijão carioca c/ legumes Almôndega polenta assada Salada de couve flor	Macarrão c/ molho de cenoura Feijão preto c/ legumes Omelete de legumes Quiabo Salada de alface	Arroz Frango picadinho Feijão carioca c/ legumes Espinafre e abóbora Farofa de repolho	Arroz Feijão preto c/ legumes Peixe assado Salada de brócolis Abobrinha e purê de aipim
Sobremesa	mamão	uva	laranja	melão	Salada de fruta
Lanche	Suco de uva pão francês com queijo + maçã	Suco de tangerina torrada c/ orégano + banana	Suco de acerola com mamão biscoito salgadinho + pera	Suco de maracujá bolo de fubá com farinha integral + melancia	Suco de abacaxi pão de forma c/ margarina + banana
Jantar	Arroz, torta de peixe, feijão preto c/ legumes, salada de brócolis, aipim e pirão	Ovinho cozido, arroz, feijão carioca c/ legumes, batata baroa, vagem refogado Salada de alface	Canja	Macarrão, feijão carioca c/ legumes, músculo moído, chuchu e salada de acelga	Músculo com creme de legumes e massinha
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.

Obs. Para Alunos do integral manhã servimos na colação fruta e suco.

Cardápio	MAIO	MATERNAL 1
-----------------	-------------	-------------------

Refeição	2ª – Feira (14)	3ª – Feira (15)	4ª – Feira (16)	5ª – Feira (17)	6ª – Feira (18)
Colação	Suco de tangerina	Suco de uva	Suco de maracujá	Suco de caju	Suco de acerola
Almoço	Macarrão Frango grelhado Feijão preto c/ legumes Couve mineira refogada Salada de tomate	Arroz Feijão carioca c/ legumes Bifinho de panela Batata sorriso Salada de couve flor Farofa de vagem	Macarrão Feijão preto c/ legumes Omelete de cenoura Quiabo e salada de alface	Arroz Frango cozido Feijão carioca c/ legumes Espinafre e abóbora	Arroz Feijão preto c/ legumes Escondidinho de carne moída Salada de brócolis Abobrinha refogada
Sobremesa	mamão	uva	laranja	tangerina	Salada de fruta
Lanche	Suco de caju biscoito maria + maçã	Suco de goiaba bolo cenoura + banana	Limonada torrada c/ orégano + pera	Suco de manga pão de forma c/ queijo+ melancia	Suco de abacaxi pão de queijo + banana
Jantar	Arroz, filezinho de peixe, feijão preto c/ legumes, salada de brócolis, aipim e pirão	Ovinho cozido, arroz, feijão carioca c/ legumes, batata baroa, salada de alface	Canja	Macarrão, feijão carioca c/ legumes, almôndega, chuchu e salada de acelga	Sopinha de legumes com músculo e massinha
Sobremesa	abacaxi	mamão	manga	pera	Suco de laranja

Refeição	2ª – Feira (21)	3ª – Feira (22)	4ª – Feira (23)	5ª – Feira (24)	6ª – Feira (25)
Colação	Suco de acerola	Suco de goiaba	Suco de maracujá	Suco de uva	Suco de tangerina
Almoço	Arroz Came ensopada com batata inglesa Feijão preto c/ legumes Abobrinha Salada de acelga	Macarrão Feijão carioca c/ legumes Frango assado Abóbora em cubos com salsinha Salada de alface	Arroz Feijão preto c/ legumes Almôndega ao sugo Batata baroa Salada de chuchu e tomate	Arroz c/ cenoura feijão carioca c/ legumes Filé e peixe assado batata doce chips Salada de chicória	Macarrão Feijão carioca c/ legumes Frango picadinho Salada de beterraba ralada e brócolis
Sobremesa	melancia	uva sem caroço	laranja	tangerina	Salada de fruta
Lanche	Suco de uva torradinha de cenoura c/ orégano+ maçã	Suco de caju pão de forma c/ margarina + manga	Suco de tangerina biscoito leite maltado + abacaxi	Limonada pão francês c/ queijo + melancia	Suco de manga bolo fruta + banana
Jantar	Creme de legumes com músculo e massinha	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

Cristiane Maia
Nutricionista
CRN 6100321/RJ

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

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

Obs. Para Alunos do integral manhã servimos na colação fruta e suco.

Cardápio		MAIO			MATERNAL 1
REFEIÇÃO	2ª – Feira (28)	3ª – Feira (29)	4ª – Feira (30)	5ª – Feira (31)	6ª – Feira (01)
Colação	Suco de caju	Suco de goiaba	Suco de uva		Suco de manga
Almoço	Arroz Feijão preto c/ legumes Carne assada Batata sorriso Salada de chicória Farofinha de vagem	Macarrão c/ espinafre Feijão carioca c/ legumes omelete Salada de Beterraba c/ azeite extra virgem	Arroz Feijão preto c/ legumes frango cozido com batata Quiabo refogado Salada de alface		Arroz Feijão preto c/ legumes Peixe empanado Aipim e pirão Salada de tomate e couve mineira refogada
Sobremesa	melancia	tangerina	abacaxi		Laranja
Lanche	Suco de tangerina pão bisnaguinha com creme de ricota + maçã	Suco de acerola biscoito polvilho + pera	Limonada pão de queijo + banana		Suco de maracujá bolo de milho com farinha integral + maçã
Jantar	Sopa de legumes com músculo e massinha	Arroz, feijão preto c/ legumes, gurrão de peixe assado, couve flor, salada de alface e batata baroa	Arroz, feijão preto c/ legumes, frango desfiado, abobrinha, batata doce e brócolis		Canja
Sobremesa	banana	manga	uva		Mamão

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

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

Obs. Para Alunos do integral manhã servimos na colação fruta e suco.

Cristiane Maia
Nutricionista
CRN 6100321/RJ