

PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIOS - 2010/1

Semana	Cardápio	Semana	Cardápio
01 a 05 de fevereiro	1	12 a 16 de abril	4
08 a 12 de fevereiro	2	19 a 23 de abril	1
15 a 19 de fevereiro	3	26 a 30 de abril	2
22 a 26 de fevereiro	4	03 a 07 de maio	3
01 a 05 de março	1	10 a 14 de maio	4
08 a 12 de março	2	17 a 21 de maio	1
15 a 19 de março	3	24 a 28 de maio	2
22 a 26 de março	4	31 de maio a 04 de junho	3
29 de março a 02 de abril	1	07 a 11 de junho	4
05 a 09 de abril	2	14 a 18 de junho	1
		21 a 25 de junho	2

Cardápio Semana 1

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Lanche Manhã	Suco de Goiaba Biscoito de Leite	Suco de Acerola Banana com Farinha Láctea	Achocolatado Tapioquinha *	Suco de Cajá Pão de Queijo	Suco de Laranja Bolo de Cenoura
Almoço	Cubinhos de Frango c Abóbora / Frango Grelhado Alface c Tomate Arroz / Feijão Purê de Batata Suco de Fruta Abacaxi	Carne Moída com Batata / Bife Acebolado Croquete de Chuchu Arroz / Feijão Macarrão Suco de Fruta Gelatina	Filé de Peixe Grelhado / Frango Cozido Arroz / Feijão Farofa c Cenoura Suco de Fruta Uvas	Frango Xadrez Salada Colorida (beterraba / cenoura / batata palha) Arroz / Feijão Macarrão Suco de Fruta Doce de Leite	Picadinho de Carne c Cenoura / Lagarto ao Molho Madeira Arroz / Feijão Purê de Batata com Abóbora Suco de Fruta Mousse de Limão
Lanche Tarde	Suco de Caju Pão de Leite com Requeijão	Suco de Abacaxi Misto Quente	Suco de Goiaba Pão Amanteigado**	Suco de Tangerina Banana / Melancia	logurte com Cereal
Jantar	Sopa de Carne, Macarrão com Legumes (abobrinha / batata / cenoura / vagem) Suco de Fruta	Fricassé de Frango Arroz com Cenoura Suco de Fruta	Sopa de Feijão com Macarrão Torradinhas Suco de Fruta	Escondidinho de Carne Moída com Batata e Chuchu Arroz Suco de Fruta	Canja de Frango (frango / arroz / cenoura / batata / chuchu) Suco de Fruta

Elaboração: Ana Carolina M Cavalcante – NUTRICIONISTA - CRN 4234

* Tapioquinha poderá ser trocada por bolo fofo ou biscoito de aveia

** Poderá ser trocado por pão caseiro de aveia ou integral

Cardápio Semana 2

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Lanche Manhã	Suco de Laranja Misto Quente	Suco de Caju Banana / Tangerina	Iogurte Biscoito Queijadinha	Suco de Maracujá Pizza Caseira	Suco de Cajá Pão de Batata com Requeijão
Almoço	Macarrão Parafuso com Molho de Carne Moída Cenoura c Beterraba Arroz / Feijão Suco de Fruta Melancia	Estrogonofe de Frango / Coxinhas de Frango Assadas Alface Picadinha Arroz / Feijão Farofa com Ovos Suco de Fruta Mousse de Maracujá	Peixe Empanado / Iscas de Carne Arroz / Feijão Purê de Batata com Abóbora Suco de Fruta Melão	Picadinho de Carne ao Molho / Bife ao Molho Batata c Cenoura Arroz / Feijão Farofa de Cuscuz Suco de Fruta Gelatina	Macarronada de Frango Tomate com Milho Arroz / Feijão Suco de Fruta Goiabada
Lanche Tarde	Suco de Goiaba Bolo Formigueiro	Achocolatado Pão Carioquinha ou Sovado c Queijo de Coalho	Suco de Laranja Torradas com Queijo**	Suco de Acerola Banana / Maçã	Suco de Tangerina Biscoito Salgado
Jantar	Sopa Creme de Legumes (frango / cenoura / batata / couve flor / chuchu / tomate) Suco de Fruta	Picadinho de Carne c Cenoura e Chuchu Purê de Batata Arroz Suco de Fruta	Sopa de Carne com Abóbora (Abóbora / batata / vagem / macarrão / carne) Suco de Fruta	Creme de Frango Macarrão com Molho de Tomate e Abobrinha Ralada Arroz Suco de Fruta	Sopa de Frango com Espinafre (espinafre / batata / cenoura / frango / arroz) Suco de Fruta

Elaboração: Ana Carolina M Cavalcante – NUTRICIONISTA - CRN 4234

** Poderá ser trocado por pão caseiro de aveia ou integral

Cardápio Semana 3

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Lanche Manhã	Suco de Goiaba Pão de Queijo	Suco de Acerola Banana com Farinha Láctea	Suco de Caju Bolo de Laranja	Iogurte Biscoito de Leite	Suco de Laranja Torradas Amanteigadas
Almoço	Carne Moída / Carne Assada Arroz Feijão com Espinafre Farofa de Cuscuz Suco de Fruta Melão	Filé de Peixe ao Molho Branco / Frango Grelhado Arroz Feijão c Beterraba Purê de Batata Suco de Fruta Gelatina	Creme de Frango / Frango em tiras Arroz / Feijão Batata Sautê Suco de Fruta Tangerina	Carne Picadinha / Isca de Carne Arroz com Ervilhas Feijão Farofa Simples Suco de Fruta Pudim de Leite	Frango Cozido com Legumes / Frango Grelhado Arroz / Feijão Suco de Fruta Goiabada
Lanche Tarde	Suco de Laranja Frutas Diversas (mamão / banana / goiaba) com Farinha Láctea e Mel Karo	Suco de Cajá Misto Quente	Suco de Abacaxi Pão de Leite com Requeijão e Presunto de Peru	Suco de Tangerina Banana / Uvas	Achocolatado Biscoito Salgado com Requeijão
Jantar	Sopa de Carne, Macarrão com Legumes (abobrinha / batata / cenoura / vagem) Suco de Fruta	Fricassé de Frango Arroz com Cenoura Suco de Fruta	Suco de Feijão com Macarrão Torradinhas Suco de Fruta	Escondidinho de Carne Moída com Batata e Chuchu Arroz Suco de Fruta	Canja de Frango (frango / arroz / cenoura / batata / chuchu) Suco de Fruta

Elaboração: Ana Carolina M Cavalcante – NUTRICIONISTA - CRN 4234

Cardápio Semana 4

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Lanche Manhã	Iogurte com Bolacha Doce	Suco de Caju Banana / Goiaba	Suco de Laranja Pizza Caseira	Suco de Maracujá Biscoito de Leite	Achocolatado Tapioquinha com Queijo de Coalho*
Almoço	Risoto de Frango / Frango Grelhado Feijão com Couve Purê de Batata c Couve flor Suco de Fruta Melancia	Tirinhas de Carne c Molho de Tomate Arroz c Espinafre Feijão com Abóbora Macarrão Suco de Fruta Doce de Leite	Filé de Peixe c Molho de Legumes / Bife Arroz Feijão Farofa c Cenoura Suco de Fruta Maçã	Carne de Sol / Carne Moída Arroz Feijão c Beterraba Purê de Batata Suco de Fruta Gelatina	Estrogonofe de Carne / Carne Grelhada Arroz Feijão c Abóbora Macarrão Suco de Fruta Mousse de Cajá
Lanche Tarde	Suco de Tangerina Bolo Fofo de Chocolate	Suco de Goiaba Torrinhas de Pão Carioquinha com Queijo	Fanta Caseira (laranja + limão + cenoura) Pão de Leite com Patê de Frango	Suco de Caju Banana / Abacaxi	Suco de Acerola Biscoito de Polvilho
Jantar	Sopa Creme de Legumes (frango / cenoura / batata / couve flor / chuchu / tomate) Suco de Fruta	Picadinho de Carne c Cenoura e Chuchu Purê de Batata Arroz Suco de Fruta	Sopa de Carne com Abóbora (Abóbora / batata / vagem / macarrão / carne) Suco de Fruta	Creme de Frango Macarrão com Molho de Tomate e Abobrinha Ralada Arroz Suco de Fruta	Sopa de Frango com Espinafre (espinafre / batata / cenoura / frango / arroz) Suco de Fruta

Elaboração: Ana Carolina M Cavalcante – NUTRICIONISTA - CRN 4234

** Tapioquinha poderá ser trocada por bolo fofo ou biscoito de aveia

Sabores dos Sucos de Fruta (almoço e jantar):

Laranja

Laranja com Cenoura

Laranja com Cenoura e Beterraba

Laranja com Acerola

Maracujá

Acerola

Cajá

Caju

Manga

Abacaxi

Abacaxi com Hortelã

Melancia com Limão

Tangerina

Goiaba

Maracujá com Manga

Cajá com Melão

Sugestões 2ª opção de lanche para Ensino Fundamental:

Misto Quente (com queijo de coalho e presunto de peru)

Queijo Quente (com queijo de coalho)

Biscoito de Leite / Queijadinha / Passatempo sem recheio / Coco / Maria / Maisena

Biscoito Salgados diversos (cream cracker, salclic, club social, bolachinhas, torradinhas)

Banana com Farinha Láctea

Alimentos permitidos nas cantinas escolares:

- FRUTAS
- SUCOS NATURAIS OU CONCENTRADOS
- ACHOCOLATADOS
- BEBIDA LÁCTEA OU IGURTE
- BOLO SIMPLES
- SALGADOS ASSADOS
- SANDUICHES NATURAIS (FRANGO, CARNE OU QUEIJO, COM LEGUMES)
- MINI PIZZA CASEIRA
- BOLACHAS E BISCOITOS SEM RECHEIO

Alimentos que não são permitidos nas cantinas escolares:

- BALAS
- PIRULITOS
- GOMAS DE MASCAR
- REFRIGERANTES
- SALGADINHOS INDUSTRIALIZADOS
- SALGADOS FRITOS
- PIPOCAS INDUSTRIALIZADAS