|  |
| --- |
| CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA – JUNHO 2022 |
| 1°. SEMANA | **Refeição** | **Horário** | **SEGUNDA** | **TERÇA** | **QUARTA** | **QUINTA** | **SEXTA** |
| **06/jun** | **07/jun** | **08/jun** | **09/jun** | **10/jun** |
| Café da manhã | 08:45hrs | Café com leite, biscoitos de polvilho | Chá mate ou de ervas, torradinha com manteiga, orégano e tomate | Waffle + suco ou chá | Café com leite, pão com doce de fruta sem açúcar | Bolo de maçã integralLeite com cacau e açúcar mascavo ou stevia |
| Almoço | 11:45hrs | \*Arroz integral\*Feijão vermelho + branco\*Costelinha suína assada\*Mix de farinhas\*Saladas | \*Polenta cremosa\*Frango (sassami+drumete) em molho\*Saladas | \* Arroz colorido\*Feijão preto\*Abóbora cabotiá refogada + legumes\*Bife bovino acebolado\*Saladas | \*Macarrão furado grosso + molho de tomate e calabresa\*Frango (drumete) assado\*Saladas | \*Arroz carreteiro com acém +músculo e legumes\*Saladas |
| Lanche tarde | 14:30hrs | \*Sopa de agnoline, legumes e frango (sobrecoxa)  | \*Vaca atolada (mandioca + acém)\*Salada de alface\*Fruta (maçã) | \*Bolacha caseira (coco)\*Café com leite\*Fruta (banana) | \*Polenta cremosa, molho de frango (sassami)\* Salada de repolho + chuchu \*Fruta (melão) | \*Pão doce\*Chá mate Ou de ervas\*Fruta (mamão) |
| OBSERVAÇÕES: 1) Os cardápios poderão ser modificados em situações de urgência e dificuldade no recebimento de gêneros alimentares, por orientação e autorização da nutricionista. 2) Devem ser servidas no mínimo DOIS tipos de saladas no dia, preferencialmente uma cozida e uma crua/folhosas.3) Deve ser comunicado a nutricionista urgentemente sobre a falta de qualquer item que afete a execução do cardápio. | **Nutricionista: Thaís Mariani Bee****CRN 10 4103** |

|  |
| --- |
| CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA – JUNHO 2022 |
| 2°. SEMANA | **Refeição** | **Horário** | **SEGUNDA** | **TERÇA** | **QUARTA** | **QUINTA** | **SEXTA** |
| **13/jun** | **14/jun** | **15/jun** | **16/jun** | **17/jun** |
| Café da manhã | 08:45hrs | Leite com cacau e açúcar mascavo ou stevia, pão de queijo de frigideira | Café com leite, cookies sem açúcar | Café com leite, pão com manteiga | FERIADO | Iogurte natural batida com fruta + granola + aveia  |
| Almoço | 11:45hrs | \*Arroz integral\*Feijão preto\*Tortéi enrolado com molho de tomate e calabresa\*Frango (Coxa e sobrecoxa) assado\*Saladas | \*Macarrão talharim com molho de carne moída de frango e tomate\*Saladas | \*Arroz colorido\*Feijão vermelho + branco\*Purê de batata \*Bisteca suína refogada\*Saladas | FERIADO | \*Arroz branco\*Feijão preto\*Vaca atolada com mandioca e acém\*Saladas  |
| Lanche tarde | 14:30hrs | \* Sopa de feijão, legumes e macarrão de letrinhas | \*Arroz branco, feijão preto, carne moída em molho\*Salada de beterraba, repolho e cenoura\*Fruta (laranja) | \* Torta salgada com carne moída de frango + chá OU suco\*Fruta(banana) | FERIADO | \*Bolo de chocolate\*Café com leite\*Fruta (mamão) |
| OBSERVAÇÕES: 1) Os cardápios poderão ser modificados em situações de urgência e dificuldade no recebimento de gêneros alimentares, por orientação e autorização da nutricionista. 2) Devem ser servidas no mínimo DOIS tipos de saladas no dia, preferencialmente uma cozida e uma crua/folhosas.3) Deve ser comunicado a nutricionista urgentemente sobre a falta de qualquer item que afete a execução do cardápio. | **Nutricionista: Thaís Mariani Bee****CRN 10 4103** |

|  |
| --- |
| CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA – JUNHO 2022 |
| 3°. SEMANA | **Refeição** | **Horário** | **SEGUNDA** | **TERÇA** | **QUARTA** | **QUINTA** | **SEXTA** |
| **20/jun** | **21/jun** | **22/jun** | **23/jun** | **24/jun** |
| Café da manhã | 08:45hrs | Chá mate ou de ervas, biscoitos diversos | Café com leite, torrada com: Pão, requeijão, queijo, tomate e orégano  | Waffle + suco ou chá | Leite com cacau e açúcar mascavo ou stevia \*Bolo salgado de tapioca | Café com leite, bolo de laranja |
| Almoço | 11:45hrs | \*Polenta cremosa\*Farofa de couve\*Costelinha suína em molho\*Saladas | \*Arroz colorido \*Feijão carioca\*Lasanha de frango\*Saladas  | \*Arroz integral\*Feijão preto\*Panqueca com carne moída (bovina) e PTS em molho\*Saladas | \*Risoto com frango (sassami + drumete) e legumes\*Saladas  | \*Arroz de forno com legumes e queijo\*Tilápia assada com batatas\*Saladas |
| Lanche tarde | 14:30hrs | \*Sopa de legumes, arroz e frango  | \*Sagu com creme de pudim \*Fruta (banana) | \*Risoto de frango e legumes\* Salada (tomate + pepino)\*Fruta (maçã) | \*Polenta cremosa, carne de panela em molho\*Salada de repolho e cenoura \*Fruta (melancia) | \*Pão caseirinho com omelete temperado e queijo\*Suco de uva OU chá\*Fruta (mamão) |
| OBSERVAÇÕES: 1) Os cardápios poderão ser modificados em situações de urgência e dificuldade no recebimento de gêneros alimentares, por orientação e autorização da nutricionista. 2) Devem ser servidas no mínimo DOIS tipos de saladas no dia, preferencialmente uma cozida e uma crua/folhosas.3) Deve ser comunicado a nutricionista urgentemente sobre a falta de qualquer item que afete a execução do cardápio. | **Nutricionista: Thaís Mariani Bee****CRN 10 4103** |

|  |
| --- |
| CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA – JUNHO 2022 |
| 4°. SEMANA | **Refeição** | **Horário** | **SEGUNDA** | **TERÇA** | **QUARTA** | **QUINTA** | **SEXTA** |
| **27/jun** | **28/jun** | **29/jun** | **30/jun** | **01/julh** |
| Café da manhã | 08:45hrs | Café com leite, bolacha caseira  | Café com leite, pão com presunto e queijo (fazer na sanduicheira)  | FERIADO | Bolo de banana caseiro com aveiaChá de ervas  | Iogurte natural batida com fruta + granola + aveia |
| Almoço | 11:45hrs | \*Arroz integral\*Feijão preto\*Linguicinha assada\*Farofa (mandioca+biju) de cenoura\*Saladas | \*Arroz branco\*Lentilha\*Panqueca com carne moída (bovina)\*Saladas  | FERIADO | \*Polenta cremosa\*Costelinha suína assada\*Farofa (mandioca+biju) de couve\*Saladas | \*Macarrão furado grosso com molho de tomate e calabresa\*Frango (coxa e sobrecoxa) assado \*Saladas  |
| Lanche tarde | 14:30hrs | \*Macarronada com molho de frango\*Salada de alface | \*Quirera com costelinha suína \*Salada de: beterraba + tomate\*Fruta (maçã) | FERIADO | \*Arroz carreteiro (músculo + acém)\* Salada de acelga + cenoura \*Fruta (abacaxi) | \*Grostolis fofinho\*Café com leite \*Fruta(mamão) |
| OBSERVAÇÕES: 1) Os cardápios poderão ser modificados em situações de urgência e dificuldade no recebimento de gêneros alimentares, por orientação e autorização da nutricionista. 2) Devem ser servidas no mínimo DOIS tipos de saladas no dia, preferencialmente uma cozida e uma crua/folhosas.3) Deve ser comunicado a nutricionista urgentemente sobre a falta de qualquer item que afete a execução do cardápio. | **Nutricionista: Thaís Mariani Bee****CRN 10 4103** |