|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 integral  Leite 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 aveia  Chá 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** | |