|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA – JULHO 2022 | | | | | | | | |
| 1°. SEMANA | **Refeição** | **Horário** | **SEGUNDA** | **TERÇA** | **QUARTA** | **QUINTA** | | **SEXTA** |
| **04/07** | **05/07** | **06/07** | **07/07** | | **08/07** |
| 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 preto  \*Estrogonofe de carne bovina (bife em tiras)  \*Farofa (mandioca+biju) de cenoura  \*Saladas | \*Arroz colorido  \*Feijão vermelho + branco  \*Tortéi pastelzinho com molho de tomate e frango moído em molho  \*Saladas | \* Arroz branco  \* Feijão carioca  \* Purê de batata  \* Bisteca suína refogada  \* Saladas | \* Carreteiro com músculo, acém e legumes  \* Saladas | | \* Macarrão talharim com molho de carne moída (bovina)  \* Salada com grão de bico |
| Lanche tarde | 14:30hrs | \*Macarrão furado grosso com frango em molho (sassami)  \*Salada de repolho + cenoura | \*Arroz colorido com legumes, batata doce assada, carne bovina em molho  \* Salada de tomate e pepino  \*Fruta (maçã) | \*Achocolatado  \* Biscoitos  \*Fruta (banana) | \*Arroz + feijão  +Farofa de ovos, couve e biju  \*Salada de alface  \*Fruta (mamão) | | **FESTA JULINA ESCOLA**  (Bolo de fubá e chocolate quente) |
| 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 – JULHO 2022 | | | | | | | | |
| 2°. SEMANA | **Refeição** | **Horário** | **SEGUNDA** | **TERÇA** | **QUARTA** | **QUINTA** | | **SEXTA** |
| **11/07** | **12/07** | **13/07** | **14/07** | | **15/07** |
| 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 | Chá mate ou de ervas, bolo de banana com aveia | | Iogurte natural batida com fruta + granola + aveia |
| Almoço | 11:45hrs | \* Arroz branco  \* Feijão preto  \*Lasanha de frango  \*Bisteca bovina refogada  \*Saladas | \*Polenta cremosa  \*Frango (sassami + drumete) em molho  \*Farofa (mandioca+biju) de couve  \*Saladas | \*Arroz integral  \*Feijão preto  \*Vaca atolada com mandioca e acém  \*Saladas | \*Arroz colorido  \*Lentilha  \*Costela bovina assada  \*Farofa (mandioca) de cenoura  \*Saladas | | \*Arroz branco  \*Feijão vermelho + branco  \*Omelete temperado  \*Saladas |
| Lanche tarde | 14:30hrs | \*Sopa de feijão, macarrão e legumes | \* Mini pizza, chá ou suco  \*Fruta (maçã) | \*Creme de pudim com aveia  \*Biscoitos diversos  \*Fruta (banana) | \*Risoto com frango  \*Salada (repolho branco, roxo e brócolis)  \*Fruta (mamão) | | \*Pão com carne moída bovina  \* Chá  \*Fruta (laranja) |
| 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 – JULHO 2022 | | | | | | | | |
| 3°. SEMANA | **Refeição** | **Horário** | **SEGUNDA** | **TERÇA** | **QUARTA** | **QUINTA** | | **SEXTA** |
| **18/07** | **19/07** | **20/07** | **21/07** | | **22/07** |
| Café da manhã | 08:45hrs | RECESSO | RECESSO | RECESSO | RECESSO | | RECESSO |
| Almoço | 11:45hrs | RECESSO | RECESSO | RECESSO | RECESSO | | RECESSO |
| Lanche tarde | 14:30hrs | RECESSO | RECESSO | RECESSO | RECESSO | | RECESSO |
| 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 – JULHO 2022 | | | | | | | | |
| 4°. SEMANA | **Refeição** | **Horário** | **SEGUNDA** | **TERÇA** | **QUARTA** | **QUINTA** | | **SEXTA** |
| **25/07** | **26/07** | **27/07** | **28/07** | | **29/07** |
| Café da manhã | 08:45hrs | RECESSO | RECESSO | RECESSO | RECESSO | | RECESSO |
| Almoço | 11:45hrs | RECESSO | RECESSO | RECESSO | RECESSO | | RECESSO |
| Lanche tarde | 14:30hrs | RECESSO | RECESSO | RECESSO | RECESSO | | RECESSO |
| 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** | |