

Nutricionista Responsável: Marcella Guimarães CRN-3 33236

DATAS	REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
04 À 08	FRUTA DA MANHÃ (BERÇÁRIO 06 A 12 MESES)	FRUTA DA ESTAÇÃO	FRUTA DA ESTAÇÃO	FRUTA DA ESTAÇÃO	FRUTA DA ESTAÇÃO	FRUTA DA ESTAÇÃO
	ALMOÇO/ JANTAR (ED.INFANTIL/ ENSINO FUND I)	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA OVOS MEXIDOS C/ ESPINAFRE REFOGADO DE CHUCHU E CENOURA SALADA DE ALFACE ÁGUA MINERAL/SUCO DE FRUTA(S/ AÇÚCAR)	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA BIFINHOS ACEBOLADOS CREME DE MILHO SALADA DE REPOLHO C/ BETERRABA RALADINHA ÁGUA MINERAL/SUCO DE FRUTA(S/ AÇÚCAR)	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA COXINHA DA ASA AO MOLHO ABÓBORA TEMPERADA SALADA DE COUVE REFOGADA ÁGUA MINERAL/SUCO DE FRUTA(S/ AÇÚCAR)	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA PICADINHO DE CARNE C/ LEGUMES SALADA DE ACELGA ÁGUA MINERAL/SUCO DE FRUTA(S/ AÇÚCAR)	MACARRÃO AO MOLHO ENRIQUECIDO DE LEGUMES (BETERRABA E ABÓBORA) FRANGO DESFIADO BRÓCOLIS COZIDO SALADA DE PEPINO E TOMATE PICADINHO GELATINA ÁGUA MINERAL/SUCO DE FRUTA(S/ AÇÚCAR)
	ALMOÇO/ JANTAR (BERÇÁRIO 06 A 12 MESES)	MANDIOCA, CALDO DE FEIJÃO, OVO, CHUCHU, CENOURA E ESPINAFRE	BATATA, CALDO DE FEIJÃO, CARNE DESFIADA, BETERRABA E REPOLHO	BATATA DOCE, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO DESFIADO, ABÓBORA E COUVE	MANDIOQUINHA, CALDO DE FEIJÃO, CARNE DESFIADA, LEGUMES E ACELGA	SOPINHA DE MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO, FEIJÃO, BETERRABA, ABÓBORA E BRÓCOLIS
	FRUTA DA TARDE (BERÇÁRIO 06 A 12 MESES)	FRUTA DA ESTAÇÃO	FRUTA DA ESTAÇÃO	FRUTA DA ESTAÇÃO	FRUTA DA ESTAÇÃO	FRUTA DA ESTAÇÃO

Cardápio balanceado e equilibrado nutricionalmente.

IMPORTANTE: VARIAMOS TODOS OS GRUPOS ALIMENTARES, COM A MAIOR VARIEDADE DE ALIMENTOS POSSÍVEL, VISANDO ADEQUADA FORMAÇÃO DE PALADAR.

TODOS OS ALIMENTOS SÃO PREPARADOS SEM SAL E MEL PARA BEBÊS DE ATÉ 12 MESES, SEM NENHUM TIPO DE AÇÚCAR ATÉ 24 MESES.

TEMPEROS UTILIZADOS: AZEITE EXTRA-VIRGEM, MANTEIGA, ERVAS FRESCAS E DESIDRATADAS, "SAL DE ERVAS BABY" CASEIRO (BEBÊS ATÉ 12 MESES) E "SAL DE ERVAS" (A PARTIR DE 01 ANO)

FRUTAS DA ESTAÇÃO: AMEIXA; ABACATE; BANANA; CAQUI; GOIABA; KIWI; LARANJA; MANGA; MAMÃO; MELANCIA; MELÃO; MEXERICA; MAÇÃ; PÊRA; PÊSSEGO; UVA. **AS FRUTAS DEVERÃO SER ENVIADAS PREVIAMENTE**

HIGIENIZADAS PELO PAIS. CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÃO DE ACORDO COM: SAFRA, ORIENTAÇÃO MÉDICA, ALERGIA OU INTOLERÂNCIA. CRIANÇAS COM ALERGIAS E/OU INTOLERÂNCIAS ALIMENTARES TERÃO ALIMENTAÇÃO DIFERENCIADA DE ACORDO COM A NECESSIDADE.

OS ALIMENTOS NÃO ENCONTRADOS OU QUANDO HOUVER ALGUMA REJEIÇÃO PELOS ALUNOS, PODERÁ SER SUBSTITUÍDO POR OUTRO COM O MESMO COMPONENTE NUTRITIVO.

BERÇÁRIO: A INTRODUÇÃO ALIMENTAR É REALIZADA RESPEITANDO A LIBERAÇÃO DOS ALIMENTOS, FEITA PELO PEDIATRA DE CADA CRIANÇA - OS ALIMENTOS DEVEM SER OFERECIDOS EM CASA, ANTES DA OFERTA PELA ESCOLA. OFERECER ALIMENTOS SEPARADAMENTE, NÃO MISTURAR. AMASSAR COM O GARFO E AS FOLHAS (EX: COUVE, ACELGA, ESPINAFRE, RÚCULA, ETC.) OFERECER REFOGADAS E BEM PICADINHA. PEIXES E OVOS SERÃO OFERECIDOS CONFORME ORIENTAÇÃO MÉDICA E/OU SOLICITAÇÃO DOS PAIS.



Marcella da Costa P. Guimarães
Nutricionista
CRN 33236

CARDÁPIO - MENSAL

NOVEMBRO- 2024



Nutricionista Responsável: Marcella Guimarães CRN-3 33236

DATAS	REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
11 À 15	FRUTA DA MANHÃ (BERÇÁRIO 06 A 12 MESES)	FRUTA DA ESTAÇÃO	FRUTA DA ESTAÇÃO	FRUTA DA ESTAÇÃO	FRUTA DA ESTAÇÃO	FERIADO
	ALMOÇO/ JANTAR (ED.INFANTIL/ ENSINO FUND I)	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA OMELETE DE ESCAROLA SALADA DE BETERRABA RALADINHA ÁGUA MINERAL/SUCO DE FRUTA(S/ AÇÚCAR)	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA FRANGO DESFIADO C/ ABÓBORA E VAGEM SALADA DE REPOLHO ÁGUA MINERAL/SUCO DE FRUTA(S/ AÇÚCAR)	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA “FEIJOADINHA” COM CARNE DESFIADA FAROFÁ NUTRITIVA (COUVE E CENOURA) SALADA VINAGRETINHO (PEPINO E TOMATE PICADINHO) ÁGUA MINERAL/SUCO DE FRUTA(S/ AÇÚCAR)	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA ESCONDIDINHO DE FRANGO C/ PURÊ DE MANDIOQUINHA SALADA DE BRÓCOLIS ÁGUA MINERAL/SUCO DE FRUTA(S/ AÇÚCAR)	FERIADO
	ALMOÇO/ JANTAR (BERÇÁRIO 06 A 12 MESES)	MANDIOCA, CALDO DE FEIJÃO, OVO, BETERRABA E ESCAROLA	BATATA, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO DESFIADO, ABÓBORA, VAGEM E REPOLHO	BATATA DOCE, CALDO DE FEIJÃO PRETO, CARNE DESFIADA, CENOURA E COUVE	MANDIOQUINHA, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO DESFIADO, BETERRABA E BRÓCOLIS	FERIADO
	FRUTA DA TARDE (BERÇÁRIO 06 A 12 MESES)	FRUTA DA ESTAÇÃO	FRUTA DA ESTAÇÃO	FRUTA DA ESTAÇÃO	FRUTA DA ESTAÇÃO	FERIADO

Cardápio balanceado e equilibrado nutricionalmente.

IMPORTANTE: VARIAMOS TODOS OS GRUPOS ALIMENTARES, COM A MAIOR VARIEDADE DE ALIMENTOS POSSÍVEL, VISANDO ADEQUADA FORMAÇÃO DE PALADAR.

TODOS OS ALIMENTOS SÃO PREPARADOS SEM SAL E MEL PARA BEBÊS DE ATÉ 12 MESES, SEM NENHUM TIPO DE AÇÚCAR ATÉ 24 MESES.

TEMPEROS UTILIZADOS: AZEITE EXTRA-VIRGEM, MANTEIGA, ERVAS FRESCAS E DESIDRATADAS, "SAL DE ERVAS BABY" CASEIRO (BEBÊS ATÉ 12 MESES) E "SAL DE ERVAS" (A PARTIR DE 01 ANO)

FRUTAS DA ESTAÇÃO: AMEIXA; ABACATE; BANANA; CAQUI; GOIABA; KIWI; LARANJA; MANGA; MAMÃO; MELANCIA; MELÃO; MEXERICÁ; MAÇÃ; PÊRA; PÊSSEGO; UVA. **AS FRUTAS DEVERÃO SER ENVIADAS PREVIAMENTE**

HIGIENIZADAS PELO PAÍS. CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÃO DE ACORDO COM: SAFRA, ORIENTAÇÃO MÉDICA, ALERGIA OU INTOLERÂNCIA. CRIANÇAS COM ALERGIAS E/OU INTOLERÂNCIAS ALIMENTARES TERÃO ALIMENTAÇÃO DIFERENCIADA DE ACORDO COM A NECESSIDADE. **OS ALIMENTOS NÃO ENCONTRADOS OU QUANDO HOUVER ALGUMA REJEIÇÃO PELOS ALUNOS, PODERÁ SER SUBSTITUÍDO POR OUTRO COM O MESMO COMPONENTE NUTRITIVO.**

BERÇÁRIO: A INTRODUÇÃO ALIMENTAR É REALIZADA RESPEITANDO A LIBERAÇÃO DOS ALIMENTOS, FEITA PELO PEDIATRA DE CADA CRIANÇA - OS ALIMENTOS DEVEM SER OFERECIDOS EM CASA, ANTES DA OFERTA PELA ESCOLA. OFERECER ALIMENTOS SEPARADAMENTE, NÃO MISTURAR. AMASSAR COM O GARFO E AS FOLHAS (EX: COUVE, ACELGA, ESPINAFRE, RÚCULA, ETC.) OFERECER REFOGADAS E BEM PICADINHA.

PEIXES E OVOS SERÃO OFERECIDOS CONFORME ORIENTAÇÃO MÉDICA E/OU SOLICITAÇÃO DOS PAIS.



Marcella da Costa P. Guimarães
Nutricionista
CRN 33236

Nutricionista Responsável: Marcella Guimarães CRN-3 33236

DATAS	REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
18 À 22	FRUTA DA MANHÃ (BERÇÁRIO 06 A 12 MESES)	FRUTA DA ESTAÇÃO	FRUTA DA ESTAÇÃO	FERIADO	FRUTA DA ESTAÇÃO	FRUTA DA ESTAÇÃO
	ALMOÇO/ JANTAR (ED.INFANTIL/ ENSINO FUND I)	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA OVOS MEXIDOS LEGUMES REFOGADOS SALADA DE ALFACE C/ PEPINO ÁGUA MINERAL/SUCO DE FRUTA(S/ AÇÚCAR)	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA STROGONOFF DE CARNE C/ (INHAME E TOMATE) BATATA ASSADA SALADA DE REPOLHO C/ CENOURA RALADINHA ÁGUA MINERAL/SUCO DE FRUTA(S/ AÇÚCAR)	FERIADO	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA CARNE DE PANELA C/ LEGUMES SALADA COUVE-FLOR C/ TOMATE PICADINHO ÁGUA MINERAL/SUCO DE FRUTA(S/ AÇÚCAR)	MACARRÃO AO MOLHO ENRIQUECIDO DE LEGUMES (BETERRABA E CENOURA) MINI ALMÔNDEGA DE FRANGO AO MOLHO SALADA DE ACELGA GELATINA ÁGUA MINERAL/SUCO DE FRUTA(S/ AÇÚCAR)
	ALMOÇO/ JANTAR (BERÇÁRIO 06 A 12 MESES)	BATATA DOCE, CALDO DE FEIJÃO, OVO, LEGUMES E ESPINAFRE	BATATA, CALDO DE FEIJÃO, CARNE DESFIADA, CENOURA E REPOLHO	FERIADO	MANDIOQUINHA, CALDO DE FEIJÃO, CARNE DESFIADA, LEGUMES E COUVE-FLOR	SOPINHA DE MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO, FEIJÃO, BETERRABA,CENOURA E ACELGA
	FRUTA DA TARDE (BERÇÁRIO 06 A 12 MESES)	FRUTA DA ESTAÇÃO	FRUTA DA ESTAÇÃO	FERIADO	FRUTA DA ESTAÇÃO	FRUTA DA ESTAÇÃO

Cardápio balanceado e equilibrado nutricionalmente.

IMPORTANTE: VARIAMOS TODOS OS GRUPOS ALIMENTARES, COM A MAIOR VARIEDADE DE ALIMENTOS POSSÍVEL, VISANDO ADEQUADA FORMAÇÃO DE PALADAR.

TODOS OS ALIMENTOS SÃO PREPARADOS SEM SAL E MEL PARA BEBÊS DE ATÉ 12 MESES, SEM NENHUM TIPO DE AÇÚCAR ATÉ 24 MESES.

TEMPEROS UTILIZADOS: AZEITE EXTRA-VIRGEM, MANTEIGA, ERVAS FRESCAS E DESIDRATADAS, "SAL DE ERVAS BABY" CASEIRO (BEBÊS ATÉ 12 MESES) E "SAL DE ERVAS" (A PARTIR DE 01 ANO)

FRUTAS DA ESTAÇÃO: AMEIXA; ABACATE; BANANA; CAQUI; GOIABA; KIWI; LARANJA; MANGA; MAMÃO; MELANCIA; MELÃO; MEXERICA; MAÇÃ; PÊRA; PÊSSEGO; UVA. **AS FRUTAS DEVERÃO SER ENVIADAS PREVIAMENTE**

HIGIENIZADAS PELO PAIS.

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÃO DE ACORDO COM: SAFRA, ORIENTAÇÃO MÉDICA, ALERGIA OU INTOLERÂNCIA. CRIANÇAS COM ALERGIAS E/OU INTOLERÂNCIAS ALIMENTARES TERÃO ALIMENTAÇÃO DIFERENCIADA DE ACORDO COM A NECESSIDADE.

OS ALIMENTOS NÃO ENCONTRADOS OU QUANDO HOUVER ALGUMA REJEIÇÃO PELOS ALUNOS, PODERÁ SER SUBSTITUÍDO POR OUTRO COM O MESMO COMPONENTE NUTRITIVO.

BERÇÁRIO: A INTRODUÇÃO ALIMENTAR É REALIZADA RESPEITANDO A LIBERAÇÃO DOS ALIMENTOS, FEITA PELO PEDIATRA DE CADA CRIANÇA - OS ALIMENTOS DEVEM SER OFERECIDOS EM CASA, ANTES DA OFERTA PELA ESCOLA. OFERECER ALIMENTOS SEPARADAMENTE, NÃO MISTURAR. AMASSAR COM O GARFO E AS FOLHAS (EX: COUVE, ACELGA, ESPINAFRE, RÚCULA, ETC.) OFERECER REFOGADAS E BEM PICADINHA. PEIXES E OVOS SERÃO OFERECIDOS CONFORME ORIENTAÇÃO MÉDICA E/OU SOLICITAÇÃO DOS PAIS.



Marcella da Costa P. Guimarães
Nutricionista
CRN 33236

Nutricionista Responsável: Marcella Guimarães CRN-3 33236

DATAS	REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
25 À 29	FRUTA DA MANHÃ (BERÇÁRIO 06 A 12 MESES)	FRUTA DA ESTAÇÃO	FRUTA DA ESTAÇÃO	FRUTA DA ESTAÇÃO	FRUTA DA ESTAÇÃO	FRUTA DA ESTAÇÃO
	ALMOÇO/ JANTAR (ED.INFANTIL/ ENSINO FUND I)	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA OMELETE DE TOMATE E CEBOLA BETERRABA COZIDA SALADA DE BRÓCOLIS ÁGUA MINERAL/SUCO DE FRUTA(S/ AÇÚCAR)	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA FILEZINHO DE FRANGO GRELHADO ABOBRINHA TEMPERADA SALADA DE REPOLHO COLORIDO ÁGUA MINERAL/SUCO DE FRUTA(S/ AÇÚCAR)	ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO CARNE EM CUBOS C/ VAGEM E CENOURA SALADA DE COUVE REFOGADA ÁGUA MINERAL/SUCO DE FRUTA(S/ AÇÚCAR)	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA ISCA DE FRANGO REFOGADA CREME MISTO (MANDIOQUINHA E ABÓBORA) SALADA DE ALFACE ÁGUA MINERAL/SUCO DE FRUTA(S/ AÇÚCAR)	MACARRÃO AO MOLHO AO SUGO CARNE MOIDA REFOGADA MIX DE LEGUMES REFOGADOS SALADA DE ACELGA C/ TOMATE PICADINHO GELATINA ÁGUA MINERAL/SUCO DE FRUTA(S/ AÇÚCAR)
	ALMOÇO/ JANTAR (BERÇÁRIO 06 A 12 MESES)	BATATA DOCE, CALDO DE FEIJÃO, OVO, BETERRABA E BRÓCOLIS	BATATA, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO DESFIADO, ABOBRINHA E REPOLHO	MANDIOCA, CALDO DE FEIJÃO PRETO, CARNE DESFIADA, VAGEM, CENOURA E COUVE	MANDIOQUINHA, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO DESFIADO, ABÓBORA E ESPINAFRE	SOPINHA DE MACARRÃO COM CARNE DESFIADA, FEIJÃO, LEGUMES E ACELGA
	FRUTA DA TARDE (BERÇÁRIO 06 A 12 MESES)	FRUTA DA ESTAÇÃO	FRUTA DA ESTAÇÃO	FRUTA DA ESTAÇÃO	FRUTA DA ESTAÇÃO	FRUTA DA ESTAÇÃO

Cardápio balanceado e equilibrado nutricionalmente.

IMPORTANTE: VARIAMOS TODOS OS GRUPOS ALIMENTARES, COM A MAIOR VARIEDADE DE ALIMENTOS POSSÍVEL, VISANDO ADEQUADA FORMAÇÃO DE PALADAR.

TODOS OS ALIMENTOS SÃO PREPARADOS SEM SAL E MEL PARA BEBÊS DE ATÉ 12 MESES, SEM NENHUM TIPO DE AÇÚCAR ATÉ 24 MESES.

TEMPEROS UTILIZADOS: AZEITE EXTRA-VIRGEM, MANTEIGA, ERVAS FRESCAS E DESIDRATADAS, "SAL DE ERVAS BABY" CASEIRO (BEBÊS ATÉ 12 MESES) E "SAL DE ERVAS" (A PARTIR DE 01 ANO)

FRUTAS DA ESTAÇÃO: AMEIXA; ABACATE; BANANA; CAQUI; GOIABA; KIWI; LARANJA; MANGA; MAMÃO; MELANCIA; MELÃO; MEXERICIA; MAÇÃ; PÊRA; PÊSSEGO; UVA. **AS FRUTAS DEVERÃO SER ENVIADAS PREVIAMENTE**

HIGIENIZADAS PELO PAIS. CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÃO DE ACORDO COM: SAFRA, ORIENTAÇÃO MÉDICA, ALERGIA OU INTOLERÂNCIA. CRIANÇAS COM ALERGIAS E/OU INTOLERÂNCIAS ALIMENTARES TERÃO ALIMENTAÇÃO DIFERENCIADA DE ACORDO COM A NECESSIDADE. **OS ALIMENTOS NÃO ENCONTRADOS OU QUANDO HOUVER ALGUMA REJEIÇÃO PELOS ALUNOS, PODERÁ SER SUBSTITUÍDO POR OUTRO COM O MESMO COMPONENTE NUTRITIVO.**

BERÇÁRIO: A INTRODUÇÃO ALIMENTAR É REALIZADA RESPEITANDO A LIBERAÇÃO DOS ALIMENTOS, FEITA PELO PEDIATRA DE CADA CRIANÇA - OS ALIMENTOS DEVEM SER OFERECIDOS EM CASA, ANTES DA OFERTA PELA ESCOLA. OFERECER ALIMENTOS SEPARADAMENTE, NÃO MISTURAR. AMASSAR COM O GARFO E AS FOLHAS (EX: COUVE, ACELGA, ESPINAFRE, RÚCULA, ETC.) OFERECER REFOGADAS E BEM PICADINHA. PEIXES E OVOS SERÃO OFERECIDOS CONFORME ORIENTAÇÃO MÉDICA E/OU SOLICITAÇÃO DOS PAIS.

Marcella da Costa P. Guimarães
Nutricionista
CRN 33236

