



## CARDÁPIO INTEGRAL – JANEIRO 2019

DATA	DIA DA SEMANA	LANCHE MANHÃ	ALMOÇO	COLAÇÃO	LANCHE TARDE	JANTAR
21/01	Segunda-feira	Cuscuz com ovos Pera Suco de manga	Arroz com cenoura Feijão carioca Isca de carne grelhada Batatas coradas com orégano Alface e tomate Sobremesa: Laranja cortada	Suco de acerola	Bisnaginha integral com requeijão Manga Suco de goiaba	Galinhada integral com vagem e cenoura
22/01	Terça-feira	Misto integral de queijo Mamão Suco de abacaxi	Arroz branco Feijão preto com farinha de linhaça Frango assado com molho de laranja Abobrinha refogada Acelga Suco de laranja	Maçã	Pão de queijo Melão Suco de uva	Macarronada com molho de atum
23/01	Quarta-feira DIA DA FRUTA	Salada de frutas com aveia Suco de morango	Arroz com brócolis Feijão carioca Rocambole recheado Couve refogada Repolho roxo e tomate Sobremesa: Uva	Melão	Bolo de banana com passas (sem leite e açúcar) Manga	Risotinho de frango com legumes
24/01	Quinta-feira	Tapioca Manga Suco de uva	Arroz branco Feijão preto Hambúrguer caseiro de frango Abóbora cozida Alface e brócolis Sobremesa: Maçã	Suco de laranja	Biscoito de aveia e cacau Mamão Suco de morango	Arroz integral carreteiro (sem embutidos) com legumes
25/01	Sexta-feira	Mangulão Melão Suco de abacaxi	Lasanha à bolonhesa Feijão carioca Repolho e abobrinha refogada Sobremesa: Melancia	Uva	Torta de frango com requeijão Melancia Suco de goiaba	Arroz branco Isca de frango grelhada com cenoura raladinha
28/01	Segunda-feira	Mini pão francês integral com requeijão Melão Suco de caju	Arroz Branco Feijão carioca Carne moída com vagem Abóbora em cubos refogada Acelga e tomate Sobremesa: Laranja cortadinha	Manga	Bolo de laranja (sem leite) Goiaba Suco de uva	Arroz com brócolis Isca de carne grelhada
29/01	Terça-feira	Pipoca/peta Manga Suco de morango	Macarronada com molho de frango Feijão carioca Alface e couve-flor Sobremesa: Maçã	Uva	Hambúrguer caseiro de carne Abacaxi Suco de manga	Sopa de legumes com frango
30/01	Quarta-feira DIA DA FRUTA	Milho Biscoito integral Suco de morango	Arroz com cenoura Feijão preto com farinha de linhaça Quibe assado recheado Abobrinha refogada Repolho roxo com tomate Sobremesa: abacaxi	Melão	Bolo de cenoura integral (sem leite e açúcar) Manga Suco de acerola	Baião de dois com cenoura e arroz integral (sem embutidos)
31/01	Quinta-feira	Torradinha integral com azeite e orégano Manga	Arroz branco Feijão carioca Tilápia ao molho de coco Purê de batata Alface e milho refogado	Banana prata	Pizza da casa de muçarela Mamão Suco de uva	Lasanha de frango

		Suco de caju	Sobremesa: Laranja			
1/02	Sexta feira	Bolo cremoso de coco Melão Suco de morango	Arroz branco Feijão carioca Estrogonofe de frango Batatas coradas com azeite e orégano Repolho e brócolis Sobremesa: Uva	Maçã	Cookies de aveia, passas e cacau Manga Suco de acerola	Carreteiro integral com legumes (sem embutidos)

\* Não haverá suco de fruta todos os dias na hora do almoço, incentivar as crianças a comerem frutas e beber água.

\*cardápio sujeito a alteração

Mariana Silva Trindade – Nutricionista

CRN 1-3247