

Orientação: Prepare o cardápio seguindo as semanas que possuem a mesma cor.

Novo Cardápio de lanches- 2015 - Semanal

Início: Na semana de 10 a 20 de fevereiro



Semanas:	Segunda- feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<p>De 10/02 a 20 de fevereiro.</p> <p>De 16/03 a 20 de março.</p> <p>De 13/04 a 17 de abril.</p> <p>De 11/05 a 15 de maio.</p> <p>De 08/06 a 12 de junho.</p> <p>De 06/07 a 10 de julho.</p> <p>De 17/08 a 21 de agosto.</p> <p>De 14/09 a 18 de setembro.</p> <p>De 14/10 a 16 de outubro.</p> <p>De 09/11 a 13 de novembro.</p> <p>De 07/12 a 11 de dezembro</p>	<p>*Suco natural de frutas</p> <p>*Sanduíche com requeijão, queijo e presunto magro</p> <p>* Fruta:maçã</p>	<p>*Suco natural</p> <p>*Iogurte de frutas</p> <p>*Cereal tipo Sucrilhos</p> <p>*Assadinho pequeno</p> <p>*Fruta:banana</p>	<p>*Suco de uva integral</p> <p>*Bolo caseiro de cenoura</p> <p>*Fruta:morangos</p>	<p>*Suco natural de laranja.</p> <p>*Pãozinho de queijo ou Cookies.</p> <p>Fruta:salada de frutas</p>	<p>*Achocolatado ou água de côco</p> <p>*Bisnaguinha ou pãozinho com requeijão</p> <p>Fruta:uva</p>
<p>De 23/02 a 27 de fevereiro.</p> <p>De 23/03 a 27 de março.</p> <p>De 20/04 a 24 de abril.</p> <p>De 18/05 a 22 de maio.</p> <p>De 15/06 a 19 de junho.</p> <p>De 13/07 a 17 de julho.</p> <p>De 24/08 a 28 de agosto.</p> <p>De 21/09 a 25 de setembro.</p> <p>De 19/10 a 23 de outubro.</p> <p>De 16/11 a 20 de novembro</p>	<p>*Suco natural</p> <p>*Bolo caseiro de chocolate</p> <p>*Fruta:banana</p>	<p>*Suco natural</p> <p>*Bisnaguinha ou pãozinho com geléia de frutas.</p> <p>*Fruta:laranja</p>	<p>*Achocolatado ou água de côco.</p> <p>*Biscoitos de leite</p> <p>*Salada de frutas ou gelatina.</p>	<p>*Suco de uva integral</p> <p>*Salgado assado de frango ou carne.</p> <p>*Fruta:maçã</p>	<p>*Suco natural</p> <p>*Bolacha salgada ou misto quente com pão integral e frios.</p> <p>*Queijo em cubos</p> <p>*Fruta:melão</p>
<p>De 02/03 a 06 de março.</p> <p>De 30/03 a 02 de abril.</p> <p>De 27/04 a 30 de abril</p> <p>De 25/05 a 29 de maio.</p> <p>De 22/06 a 26 de junho.</p> <p>De 03/08 a 07 de agosto.</p> <p>De 31/08 a 04 de setembro.</p> <p>De 28/09 a 02 de outubro.</p> <p>De 26/10 a 30 de outubro.</p> <p>De 23/11 a 27 de novembro</p>	<p>*Iogurte de frutas</p> <p>*Suco natural</p> <p>*Nescau cereal</p> <p>*Salgado assado de frango ou carne.</p> <p>Fruta:morangos</p>	<p>*Suco natural</p> <p>*Bolo de laranja</p> <p>*Fruta:banana</p>	<p>*Suco macrovita</p> <p>*Pão de mel ou cookies</p> <p>*Fruta:maçã</p>	<p>*Achocolatado ou água de côco.</p> <p>*Sanduíche com requeijão e peito de peru</p> <p>Fruta: mamão</p>	<p>*Suco natural</p> <p>*Salgado de forno de carne ou frango</p> <p>*Fruta:uva</p>
<p>De 09 /03 a 13 de março.</p> <p>De 06/04 a 10 de abril.</p> <p>De 04/05 a 08 de maio</p> <p>De 01/06 a 3 de junho.</p>	<p>*Suco natural</p> <p>*Pão caseiro com geléia de frutas.</p> <p>*Fruta: maçã</p>	<p>*Suco de uva integral</p> <p>*Biscoitos caseiros.</p> <p>Fruta: pêra</p>	<p>*Achocolatado ou Leite fermentado.</p> <p>*Bolo de banana</p> <p>*Fruta: ameixa</p>	<p>*Suco natural</p> <p>*Pãozinho de queijo ou misto quente com pão integral</p>	<p>*Suco natural</p> <p>*Cookies</p> <p>*Barra de cereal</p> <p>Fruta:Banana</p>

Vire



De 29/06 a 3 de julho. De 10/08 a 14 de agosto. De 08/09 a 11 de setembro. De 05/10 a 09 de outubro De 03/11 a 06 de novembro. De 30/11 a 04 de dezembro				*Salada de frutas	
---	--	--	--	-------------------	--

Nutricionista responsável: Tatiane Coan

ATENÇÃO! Temos algumas orientações importantes!

*Cardápio sujeito a alterações.

*Os alimentos que necessitarem de refrigeração, devem estar identificados (nome e professora).

*Os sucos naturais devem ser preparados com frutas da estação e de acordo com a preferência de cada criança.

*Pães e biscoitos caseiros podem ser encontrados em feirinhas e Mercado do produtor.

*Os bolos caseiros também podem ser preparados de acordo com preferência de cada criança.

*As frutas sugeridas poderão ser substituídas por outra fruta da estação ou de preferência da criança.

*Não esqueça que o hábito alimentar saudável deve fazer parte da educação de seu filho, por isso estimule o consumo de alimentos nutritivos e naturais.



Cardápio para o almoço do PAD



Cardápios:	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
1ª Opção	*Salada de cenoura cozida e alface. * Arroz * Farofa de fibras * Feijão * Carne de panela	*Salada de brócolis e tomate. *Arroz *Feijão *Purê de batatas *Frango assado	*Jardineira de legumes *Arroz * Feijão * Bife grelhado ou Peixe grelhado.	*Salada de chuchu e beterraba. *Arroz *Lentilha/Feijão *Almondêgas e ovo cozido. *Farofa de fibras.	*Salada de couve flor *Moranga refogada. *Macarrão com carne moída e molho de tomate. *Arroz *Feijão
2ª Opção	* Salada de beterraba e alface. *Macarrão. *Frango refogado com legumes. * Arroz *Feijão.	Salada de cenoura e vagem. *Arroz *Feijão *Farofa de fibras *Peixe assado.	*Salada de couve flor, grão de bico e beterraba cozida. * Arroz *Feijão *Purê de batata. *Bolinho de carne com legumes no forno .	*Salada de alface e tomate cereja. *Arroz. *Creme de milho/feijão. *Filé de frango grelhado. *Farofa.	*Salada de brócolis, cenoura ralada e ovo. *Arroz *Lentilha ou feijão. *Purê de aipim. *Carne moída ensopada.
3ª Opção	*Jardineira de legumes *Arroz / Nhoque *Feijão *Frango xadrez	*Salada de tomate e couve flor. *Arroz *Lentilha ou feijão. *Carne de panela	*Salada de brócolis . *Moranga refogada. *Arroz * Farofa * Feijão *Omelete com legumes e queijo.	*Salada de beterraba cozida e pepino japônes. *Arroz *Macarrão *Carne moída ensopada com cenoura.	*Salada de ovo, cenoura cozida e abobrinha refogada. *Arroz *Feijão *Frango cremoso.

- Diariamente será servido suco natural – com frutas da estação.
- As farofas serão variadas, ou seja com diferentes tipos de farinhas: aveia, quinoa, amaranto, gérmen de trigo, mandioca...
- De vez em quando, ofereceremos para as crianças algum prato diferente, ou seja, alguma variação será acrescentada. Exemplos: suflê de cenoura, sopinha de legumes, polenta, legumes ao molho branco, panqueca de legumes, carne assada...
- As opções serão alternadas entre as semanas de cada mês.
- Nutricionista responsável: Tatiane Coan

