



BERÇÁRIO e EDUCAÇÃO INFANTIL BILÍNGUE

Cardápio outubro - 2024

Berçário 1 e 2

HORÁRIOS DAS REFEIÇÕES	SEGUNDA-FEIRA 30/09	TERÇA-FEIRA 01/10	QUARTA-FEIRA 02/10	QUINTA-FEIRA 03/10	SEXTA-FEIRA 04/10
	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ
09:00 às 09:45		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	ALMOÇO E JANTAR	ALMOÇO E JANTAR	ALMOÇO E JANTAR	ALMOÇO E JANTAR	ALMOÇO E JANTAR
11:15 às 12:30 e 16:15 às 17:30		Arroz e feijão Isclas de frango ao molho e abóbora Cará cozido Rúcula refogada no azeite	Arroz e feijão branco Carne moída com vagem Brocolis e couve flor no azeite	Macarrão Lombo desfiado com molho nutritivo Abóbriinha refogada no azeite Abóbora cozida	Arroz e feijão Peixe cozido com cenoura e tomate Purê de batata doce Acelga refogada
	LANCHE DA TARDE	LANCHE DA TARDE	LANCHE DA TARDE	LANCHE DA TARDE	LANCHE DA TARDE
15:00 às 15:45		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	SEGUNDA-FEIRA 07/10	TERÇA-FEIRA 08/10	QUARTA-FEIRA 09/10	QUINTA-FEIRA 10/10	SEXTA-FEIRA 11/10
	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ
09:00 às 09:45		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	ALMOÇO E JANTAR	ALMOÇO E JANTAR	ALMOÇO E JANTAR	ALMOÇO E JANTAR	ALMOÇO E JANTAR
11:15 às 12:30 e 16:15 às 17:30	Arroz e feijão Omelete Mix de legumes Espinafre refogado	Arroz e feijão Carne de panela Batata e cenoura cozidas Vagem refogada	Arroz e feijão preto Pernil acebolado Polenta cremosa Rúcula refogada no azeite	Macarrão Frango desfiado com molho nutritivo chuchu refogados no azeite Beterraba cozida com orégano	Arroz e feijão Peixe cozido com cenoura e tomate Purê de batata doce Couve refogada picadinha
	LANCHE DA TARDE	LANCHE DA TARDE	LANCHE DA TARDE	LANCHE DA TARDE	LANCHE DA TARDE
15:00 às 15:45		"Danoninho" de beterraba com banana	Fruta	Fruta	Fruta
	SEGUNDA-FEIRA 14/10	TERÇA-FEIRA 15/10	QUARTA-FEIRA 16/10	QUINTA-FEIRA 17/10	SEXTA-FEIRA 18/10
	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ
09:00 às 09:45		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	ALMOÇO E JANTAR	ALMOÇO E JANTAR	ALMOÇO E JANTAR	ALMOÇO E JANTAR	ALMOÇO E JANTAR
11:15 às 12:30 e 16:15 às 17:30	Antecipação de feriado	Arroz e feijão Cubos de frango com legumes Repolho verde refogado Mandioquinha cozida	Arroz e feijão preto Lombo desfiado Batatas coradas Couve e espinafre refogados	Macarrão Carne moída com molho nutritivo Beterraba com orégano Vagem refogada no azeite	Arroz e feijão Quibe de forno Purê de abóbora Escarola refogada
	LANCHE DA TARDE	LANCHE DA TARDE	LANCHE DA TARDE	LANCHE DA TARDE	LANCHE DA TARDE
15:00 às 15:45		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	SEGUNDA-FEIRA 21/10	TERÇA-FEIRA 22/10	QUARTA-FEIRA 23/10	QUINTA-FEIRA 24/10	SEXTA-FEIRA 25/10
	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ
09:00 às 09:45		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	ALMOÇO E JANTAR	ALMOÇO E JANTAR	ALMOÇO E JANTAR	ALMOÇO E JANTAR	ALMOÇO E JANTAR
11:15 às 12:30 e 16:15 às 17:30	Arroz e feijão Ovos mexidos Abobrinha refogada no azeite Mandioca no azeite	Arroz e feijão Sobrecoxa assada com batatas Couve flor cozido Maxixe refogado	Arroz e feijão vermelho Escondidinho de carne moída Abóbriinha cozida Acelga refogada	Macarrão Fango em cubos com molho nutritivo Vagem refogada no azeite Cenoura com batata	Arroz e feijão Isclas de carne grelhada Brócolis no azeite Chuchu refogado
	LANCHE DA TARDE	LANCHE DA TARDE	LANCHE DA TARDE	LANCHE DA TARDE	LANCHE DA TARDE
15:00 às 15:45		Fruta	Fruta	Salada de frutas	Fruta
	SEGUNDA-FEIRA 28/10	TERÇA-FEIRA 29/10	QUARTA-FEIRA 30/10	QUINTA-FEIRA 30/10	
	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ
09:00 às 09:45		Fruta	Fruta	Fruta	
	ALMOÇO E JANTAR	ALMOÇO E JANTAR	ALMOÇO E JANTAR	ALMOÇO E JANTAR	ALMOÇO E JANTAR
11:15 às 12:30 e 16:15 às 17:30	Arroz e feijão Ovos cozidos com azeite e orégano Purê de cenoura Espinafre refogado	Arroz e feijão Carne bovina com legumes Couve picadinha refogada Rúcula com tomate refogada	Arroz e feijão Filé de frango grelhado Vagem no azeite Beterraba cozida	Macarrão Carne desfiada com molho nutritivo Berinjela refogada Escarola no azeite	
	LANCHE DA TARDE	LANCHE DA TARDE	LANCHE DA TARDE	LANCHE DA TARDE	LANCHE DA TARDE
15:00 às 15:45		Inhaminho de maracujá	Fruta	Fruta	

Observações importantes:

- 1- Temperos utilizados: Alho, cebola, cheiro verde, colorau, açafrão, ervas e pouco sal. Não utilizamos temperos industrializados;
- 2- Podem haver alterações no cardápio, mas de maneira que não comprometa a qualidade nutricional da refeição;
- 3- Para as crianças alérgicas à ovo, peixe e carne suína, será oferecida uma substituição nos dias em que esses alimentos forem servidos;
- 5- Para crianças intolerantes ou com alergias alimentares, será servido outra opção de lanche nos dias em que esse ajuste se fizer necessário.

Priscila Szabo
Nutricionista Escolar
CRN3 - 50871



BERÇÁRIO e EDUCAÇÃO INFANTIL BILÍNGUE

Cardápio outubro - 2024 Toddler, Kids 3, 4 e 5

HORÁRIOS DAS REFEIÇÕES	SEGUNDA-FEIRA 30/09	TERÇA-FEIRA 01/10	QUARTA-FEIRA 02/10	QUINTA-FEIRA 03/10	SEXTA-FEIRA 04/10
	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ
09:00 às 09:45		Fruta Pão de batata com requeijão	Fruta Bolo de milho	Suco de carambola Cookie de aveia	Fruta Bolo de cenoura com gotas de chocolate
	ALMOÇO E JANTAR	ALMOÇO E JANTAR	ALMOÇO E JANTAR	ALMOÇO E JANTAR	ALMOÇO E JANTAR
11:15 às 12:30 e 16:15 às 17:30		Arroz e feijão Isclas de frango ao molho Brocolis e couve flor no azeite Salada de alface Sobremesa: Fruta	Arroz e feijão branco Carne moída com vagem Salada de couve com tomate Sobremesa: Fruta	Macarrão Lombo desfiado com molho nutritivo Abóbora cozida Sobremesa: Fruta	Arroz e feijão Peixe cozido com cenoura e tomate Purê de batata doce Salada de acelga Sobremesa: Fruta
	LANCHE DA TARDE	LANCHE DA TARDE	LANCHE DA TARDE	LANCHE DA TARDE	LANCHE DA TARDE
15:00 às 15:45		Fruta	Pão de queijo com chia	Fruta	Palatinhos de tomate

	SEGUNDA-FEIRA 07/10	TERÇA-FEIRA 08/10	QUARTA-FEIRA 09/10	QUINTA-FEIRA 10/10	SEXTA-FEIRA 11/10
	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ
09:00 às 09:45	Fruta Pão foquete com creme de ricota	Fruta Bolo de limão com chia	Suco do Hulk Torradinhas caseiras com azeite e orégano	Fruta Crepioca com queijo branco e orégano	Fruta Cuca de banana
	ALMOÇO E JANTAR	ALMOÇO E JANTAR	ALMOÇO E JANTAR	ALMOÇO E JANTAR	ALMOÇO E JANTAR
11:15 às 12:30 e 16:15 às 17:30	Arroz e feijão Omelete com queijo Mix de legumes Salada de tomate Sobremesa: Fruta	Arroz e feijão Carne de panela Batata e cenoura cozidas Salada mix de folhas verdes Sobremesa: Fruta	Arroz e feijão preto Pernil acebolado Polenta cremosa Salada de rúcula com tomate Sobremesa: Fruta	Macarrão Frango desfiado com molho nutritivo Abóbora refogada no azeite Sobremesa: Fruta	Arroz e feijão Peixe cozido com cenoura e tomate Purê de batata doce Sobremesa: Fruta
	LANCHE DA TARDE	LANCHE DA TARDE	LANCHE DA TARDE	LANCHE DA TARDE	LANCHE DA TARDE
15:00 às 15:45	Bolachas de maisena caseira	Fruta	Cookie de queijo	Salada de frutas	Bolo de cacau

	SEGUNDA-FEIRA 14/10	TERÇA-FEIRA 15/10	QUARTA-FEIRA 16/10	QUINTA-FEIRA 17/10	SEXTA-FEIRA 18/10
	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ
09:00 às 09:45		Fruta Pão caseirinho	Smoothie de banana e morango Bolo da Peppa	Fruta Pão de queijo com chia	Fruta Pão de leite com creme de ricota e orégano
	ALMOÇO E JANTAR	ALMOÇO E JANTAR	ALMOÇO E JANTAR	ALMOÇO E JANTAR	ALMOÇO E JANTAR
11:15 às 12:30 e 16:15 às 17:30	Antecipação de feriado	Arroz e feijão Cubos de frango com legumes **** Salada de acelga Sobremesa: Fruta	Arroz e feijão preto Lombo desfiado Batatas coradas Salada de couve Sobremesa: Fruta	Macarrão Carne moída com molho nutritivo Salada de beterraba Sobremesa: Fruta	Arroz e feijão Quibe de forno Abóbora refogada no azeite Salada de escarola Sobremesa: Fruta
	LANCHE DA TARDE	LANCHE DA TARDE	LANCHE DA TARDE	LANCHE DA TARDE	LANCHE DA TARDE
15:00 às 15:45		Fruta	Palatinhos de gergilim	Fruta	Bolo do Hulk

	SEGUNDA-FEIRA 21/10	TERÇA-FEIRA 22/10	QUARTA-FEIRA 23/10	QUINTA-FEIRA 24/10	SEXTA-FEIRA 25/10
	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ
09:00 às 09:45	Fruta Tapioca com requeijão	Vitamina de banana Bolo de aveia	Fruta Biscoito de polvilho	Fruta Torta de carne moída	Fruta Bolo de maçã com canela
	ALMOÇO E JANTAR	ALMOÇO E JANTAR	ALMOÇO E JANTAR	ALMOÇO E JANTAR	ALMOÇO E JANTAR
11:15 às 12:30 e 16:15 às 17:30	Arroz e feijão Ovos mexidos Abobrinha refogada no azeite Salada de pepino Sobremesa: Fruta	Arroz e feijão Sobrecoxa assada com batatas Salada de tomate com orégano Sobremesa: Fruta	Arroz e feijão vermelho Escondidinho de carne moída Beterraba cozida Salada de alface Sobremesa: Fruta	Macarrão Isclas de frango com molho nutritivo Vagem refogada no azeite Sobremesa: Fruta	Arroz e feijão Isclas de carne grelhada Mandioca cozida Salada de cenoura ralada Sobremesa: Fruta
	LANCHE DA TARDE	LANCHE DA TARDE	LANCHE DA TARDE	LANCHE DA TARDE	LANCHE DA TARDE
15:00 às 15:45	Palatinhos de tomate	Fruta	Bolo de milho	Fruta	Pão de queijo com batata doce

	SEGUNDA-FEIRA 28/10	TERÇA-FEIRA 29/10	QUARTA-FEIRA 30/10	QUINTA-FEIRA 31/10	SEXTA-FEIRA 01/11
	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	
09:00 às 09:45	Fruta Torta de atum	Fruta Palatinhos de orégano	Suco de laranja, cenoura e morango Pão de batata doce	Fruta Bolo de fubá	
	ALMOÇO E JANTAR	ALMOÇO E JANTAR	ALMOÇO E JANTAR	ALMOÇO E JANTAR	
11:15 às 12:30 e 16:15 às 17:30	Arroz e feijão Ovos cozidos com azeite e orégano Purê de cenoura Salada de alface e tomate Sobremesa: Fruta	Arroz e feijão Carne bovina com legumes Salada de acelga e tomate Sobremesa: Fruta	Arroz e feijão Filé de frango grelhado Vagem e abóbora no azeite Salada de tomate Sobremesa: Fruta	Macarrão Carne desfiada com molho nutritivo Chuchu refogado Sobremesa: Fruta	
	LANCHE DA TARDE	LANCHE DA TARDE	LANCHE DA TARDE	LANCHE DA TARDE	
15:00 às 15:45	Cookie de cacau	Fruta	Pão de queijame	Fruta	

Observações importantes:
1-Temperos utilizados: alho, cebola, cheiro verde, colorau, açafrão, ervas e pouco sal. Não utilizamos temperos industrializados;
2-Todos os lanches são caseiros e preparados na nossa cozinha. O açúcar utilizado na escola é o mascavo ou demerara;
3- Podem haver alterações no cardápio, mas de maneira que não comprometa a qualidade nutricional da refeição;
4- Para as crianças com restrição à ovo e peixe e carne suína será oferecida outra opção de proteína nos dias em que esses alimentos forem servidos;

Priscila Szabo
Nutricionista Escolar
CRN3 - 50871