



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

HORÁRIOS DAS REFEIÇÕES	SEGUNDA-FEIRA 02/12	TERÇA-FEIRA 03/12	QUARTA-FEIRA 04/12	QUINTA-FEIRA 05/12	SEXTA-FEIRA 06/12
	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ
09:00 às 09:45	Fruta Pão fogueite com requeijão	Fruta Bolo do Hulk	Suco natural de uva Cookie de queijo	Fruta Crepioica com queijo branco	Fruta Muffin de banana com maracujá
	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 salsa Purê de abóbora Salada de alface Sobremesa: Fruta	Arroz e feijão Isca de carne acebolada Batata com cenoura Salada de pepino Sobremesa: Fruta	Arroz e feijão preto Pernil assado Farofa de legumes Salada de couve com tomate Sobremesa: Fruta	Macarrão Isca de frango com molho nutritivo Beterraba cozida Sobremesa: Fruta	Arroz e feijão Escondidinho de carne moída Salada de tomate Sobremesa: Fruta
	LANCHE DA TARDE	LANCHE DA TARDE	LANCHE DA TARDE	LANCHE DA TARDE	LANCHE DA TARDE
15:00 às 15:45	Cookie de cacau	Fruta	Bolo de cenoura	Fruta	Bolo de maçã
	SEGUNDA-FEIRA 09/12	TERÇA-FEIRA 10/12	QUARTA-FEIRA 11/12	QUINTA-FEIRA 12/12	SEXTA-FEIRA 13/12
	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ
09:00 às 09:45	Fruta Pão de queijo com chia	Fruta Bolo de fubá	Suco de abacaxi com hortelã Cookie de aveia	Fruta Pão de batata doce	Fruta Bolo laranja com cenoura
	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 Ovo mexido Vagem e cenoura cozidas Salada de acelga Sobremesa: Fruta	Arroz e feijão Sobrecoca assada Purê de batatas Salada de rúcula Sobremesa: Fruta	Arroz Feijoadinha de lombo Polenta cremosa Salada de couve com tomate Sobremesa: Fruta	Macarrão Frango desfiado com molho nutritivo Chuchu refogado com salsa Sobremesa: Fruta	Arroz e feijão Moquequinha de peixe Batata doce assada Salada de tomate Sobremesa: Fruta
	LANCHE DA TARDE	LANCHE DA TARDE	LANCHE DA TARDE	LANCHE DA TARDE	LANCHE DA TARDE
15:00 às 15:45	Biscoitinhos de tomate	Fruta	Bolo de macaxeira com coco	Fruta	Cookie de cacau com aveia
	SEGUNDA-FEIRA 16/12	TERÇA-FEIRA 17/12	QUARTA-FEIRA 18/12	QUINTA-FEIRA 19/12	SEXTA-FEIRA 20/12
	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ
09:00 às 09:45	Fruta Bolo da Peppa	Fruta Bolo de milho			
	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 alho poró Cenoura com milho Salada de couve Sobremesa: Fruta	Arroz e feijão Carne moída com batata Couve flor no azeite Salada de escarola com tomate Sobremesa: Fruta			
	LANCHE DA TARDE	LANCHE DA TARDE	LANCHE DA TARDE	LANCHE DA TARDE	LANCHE DA TARDE
15:00 às 15:45	Biscoito de maisena caseiro	Fruta			

Observações importantes:

- 1-Temperos utilizados: alho, cebola, cheiro verde, colorau natural, açafrão, ervas e pouco sal.
- 2-Todos os lanches são caseiros e preparados na nossa cozinha. O açúcar utilizado na escola é o mascavo e 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 será oferecida outra opção de proteína 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



BERCÁRIO e EDUCAÇÃO INFANTIL, BILINGUE

Cardápio dezembro- 2024

Berçários 1 e 2

HORÁRIOS DAS REFEIÇÕES	SEGUNDA-FEIRA 02/12	TERÇA-FEIRA 03/12	QUARTA-FEIRA 04/12	QUINTA-FEIRA 05/12	SEXTA-FEIRA 06/12
	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ
09:00 às 09:45	Fruta	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 com salsa Purê de abóbora Berinjela refogada	Arroz e feijão isca de frango grelhada Mandioca no azeite Espinafre refogado	Arroz e feijão preto Pernil acebolado Mix de legumes	Macarrão Isca de carne com molho nutritivo Beterraba cozida Cenoura cozida com salsa	Arroz e feijão Escondidinho de carne moída Chuchu refogado no azeite 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	Fruta
	SEGUNDA-FEIRA 09/12	TERÇA-FEIRA 10/12	QUARTA-FEIRA 11/12	QUINTA-FEIRA 12/12	SEXTA-FEIRA 13/12
	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ
09:00 às 09:45	Fruta	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 Ovo mexido Vagem, cenoura e batatas cozidas	Arroz e feijão Sobrecoxa assada Purê de batata Rúcula e tomate refogados	Arroz Feijoadinha de lombo Polenta cremosa Couve picadinha refogada	Macarrão Frango desfiado com molho nutritivo Acelga com cenoura refogadas no azeite	Arroz e feijão Moquequinha de peixe Batata doce assada Brócolis no azeite
	LANCHE DA TARDE	LANCHE DA TARDE	LANCHE DA TARDE	LANCHE DA TARDE	LANCHE DA TARDE
15:00 às 15:45	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	SEGUNDA-FEIRA 16/12	TERÇA-FEIRA 17/12	QUARTA-FEIRA 18/12	QUINTA-FEIRA 19/12	SEXTA-FEIRA 20/12
	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ
09:00 às 09:45	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 com alho poró Inhame cozido com orégano Repolho roxo refogado	Arroz e feijão Carne moída com cenoura Couve flor no azeite Escarola refogada			
	LANCHE DA TARDE	LANCHE DA TARDE	LANCHE DA TARDE	LANCHE DA TARDE	LANCHE DA TARDE
15:00 às 15:45	Fruta	Fruta			

Observações importantes:

- 1-Temperos utilizados: alho, cebola, cheiro verde, colorau natural, açafrão, ervas e pouco sal.
- 2-Todos os lanches são caseiros e preparados na nossa cozinha. O açúcar utilizado na escola é o mascavo e 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 será oferecida outra opção de proteína 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