

**CARDÁPIO MATERNAL, JARDIM E PRÉ  
JANEIRO 2019**

DATA		LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE	JANTAR
02/01/2019	QUA	Leite com café pingado, biscoito doce integral de maçã e banana	Arroz, feijão preto, iscas de patinho com temperos naturais, brócolis cozido	Suco de laranja com couve, biscoito salgado e maçã picada	Macarrão parafuso de vegetais com sassami de frango refogado, chuchu e beterraba
03/01/2019	QUI	Suco de melancia com manga, pão integral com doce de banana e banana	Arroz, purê de batata baroa, feijão cariocinha, sobrecoxa ensopada, couve flor e abóbora cozida	logurte de abacaxi, mamão picado, granola	Macarrão penne integral com carne moída, abóbora cozida e amassada com couve manteiga
04/01/2019	SEX	Suchá (chá de melissa batido com maçã), pão de abóbora com ricota	Arroz, feijão vermelho, tatu ensopado, repolho roxo refogado e chuchu	Vitamina de banana com cacau, biscoito de polvilho	Arroz, polenta, sassami com molho de espinafre, cenoura ralada
07/01/2019	SEG	Suco integral de uva (tinto), biscoito salgado e mamão picado	Macarrão penne integral com carne moída ensopada com abobrinha e beterraba	Vitamina de banana e maçã e biscoito de coco	Arroz integral, purê de aipim, iscas de patinho refogado, vagem e tomate
08/01/2019	TER	logurte natural, banana cortada em rodela e granola	Arroz, feijão preto, sobrecoxa assada e brócolis e couve flor	Suco integral de uva(tinto), pão caseiro com queijo, melão picado	Macarrão parafuso integral com cubos de patinho ensopado com abobora, chuchu amassado
09/01/2019	QUA	Suco ou chá natural de abacaxi, pão caseiro com banana cozida amassada polvilhada com canela	Arroz com espinafre, purê de batata inglesa, carne moída com cenoura	logurte de abacaxi com farelo de aveia e banana picada	Macarrão penne sassami ao molho, repolho roxo refogado e purê de abóbora
10/01/2019	QUI	Mingau de aveia e banana, cookie integral de coco	Arroz, escondidinho de batata doce com sassami desfiado, chuchu e beterraba	Suco natural de laranja com couve e pão integral com doce de goiaba	Arroz integral com brócolis, iscas de patinho ensopada, cenoura ralada
11/01/2019	SEX	Vitamina de banana com cacau, pão integral (fatia) com ricota	Arroz com lentilha, sobrecoxa ensopada desfiada, couve flor e tomate picadinho	Banana, maçã e mamão picados com aveia e canela	Arroz, purê de aipim, carne moída com chuchu, cenoura cozida.
14/01/2019	SEG	Suchá (chá de hortelã batido com abacaxi), biscoito integral de gergelim e linhaça	Arroz com feijão vermelho, carne moída com vagem e beterraba ralada	logurte natural batido com manga, aveia	Macarrão penne com tatu ensopado com cenoura e batata doce, salada de pepino
15/01/2019	TER	logurte de abacaxi com maçã picada e aveia	Arroz, purê de batata baroa, sobrecoxa ensopada, brócolis e repolho roxo	Suco natural de melancia, pão de hot dog integral com ricota e orégano	Arroz com espinafre, iscas de patinho ensopada com batata picada e salada de abobrinha e beterraba ralada
16/01/2019	QUA	Suco natural de laranja com beterraba, pão caseiro com doce de uva	Arroz integral com feijoadinha ( feijão preto, abóbora, chuchu, cubos de patinho), farofa de couve com cenoura e aveia	Vitamina de banana com abacate e aveia	Espaguete integral com carne moída, couve manteiga refogada e cenoura ralada
17/01/2019	QUI	Suco natural de melancia, pão integral (fatia) com manteiga	Arroz, com escondidinho de aipim com sassami desfiado e cenoura ralada, brócolis	Bolo de cenoura, chá de hortelã gelado, melancia picada	Arroz integral com couve, iscas de patinho com molho de tomate e repolho branco
18/01/2019	SEX	logurte natural batido com banana e cacau, biscoito de polvilho	Arroz com lentilha, sobrecoxa assada, acelga picadinha e abóbora cozida	Suco integral de uva (tinto), pão integral com patê de cenoura com ricota	Arroz, purê de batata inglesa, carne moída com vagem e salada cenoura ralada.
21/01/2019	SEG	Café com leite, rosquinha integral de aveia e mel, mamão picado com aveia	Arroz, polenta, almôndega caseira com aveia, cenoura ralada e espinafre refogado	Suchá (chá de camomila batido com abacaxi), bolo de laranja com casca	Arroz integral com ervilha, sobrecoxa ensopada, chuchu e beterraba ralada
22/01/2019	TER	logurte de abacaxi, pão de abóbora com patê de ricota e beterraba	Arroz com feijão vermelho, omelete com couve, agrião com manga e couve-flor	Vitamina de banana com mamão e biscoito de polvilho	Macarrão parafuso integral, sassami ensopado, tomate picadinho e pepino
23/01/2019	QUA	Suco natural de melancia e pão caseiro com doce de goiaba	Arroz, feijão vermelho, frango assado, abóbora, salada de repolho branco	Banana e mamão picados com granola	Arroz com brócolis, iscas de patinho com molho de tomate e agrião com laranja
24/01/2019	QUI	Mingau de banana e maçã	Arroz integral, feijão preto, sobrecoxa assada, repolho roxo refogado e alface picadinho	Suco de uva (rosê), pão caseiro com patê de ricota, manjericão, cebolinha e salsinha	Macarrão espaguete, purê de abobora, carne moída e couve flor
25/01/2019	SEX	Suco natural de melancia, pão integral (hot dog) com queijo muçarela	Arroz, escondidinho de aipim com frango desfiado, cenoura ralada e brócolis	logurte natural com banana e canela	Arroz, purê de batata doce, iscas de patinho desfiado com molho de tomate alface e tomate picadinho
28/01/2019	SEG	Chá de funcho, biscoito integral de gergelim e linhaça	Arroz, estrogonofe (com iogurte natural) de iscas de patinho, vagem e beterraba ralada	Vitamina de mamão e manga com aveia	Macarrão parafuso, sobrecoxa ensopada, couve flor e beterraba ralada
29/01/2019	TER	Vitamina de banana com cacau, pão caseiro com doce de goiaba	Arroz, purê de aipim, carne moída com cenoura e acelga	Banana, mamão e maçã picados com granola	Arroz, lentilha, omelete com espinafre, salada de repolho roxo

30/01/2019	QUA	Suchá (chá de camomila com abacaxi) e pão integral de hot dog com ricota	Arroz integral com feijoadinha (caldo de feijão preto, abóbora, chuchu, couve, cubos de patinho em cubos)	<b>Festinha:</b> Bolo integral de banana com aveia (com açúcar mascavo), suco de melancia	Macarrão espaguete, sassami com molho de tomate, cenoura e chuchu
31/01/2019	QUI	<b>Festinha:</b> Suco natural de maçã, bolo de chocolate (com aveia)	Arroz, feijão vermelho, macarrão parafuso integral com molho natural de tomate, mini hambúrguer assado de patinho com espinafre, alface e tomate	Suco de laranja com mamão (natural), sanduíche de pão caseiro com queijo muçarela, tomate e orégano	Arroz, feijão, peixe (cação) ensopado, salada de pepino e abóbora cozida

**Observações Importantes:**

- A ordem do Desjejum e Lanche pode ser trocada para facilitar a aceitação do cardápio pelos alunos. Para as **TURMAS PARCIAIS** é importante que se siga o cardápio, para garantir a VARIEDADE.
- As frutas que compõem a Salada de Frutas podem ser servidas separadamente.