BEM - VINDOS!!! CARDÁPIO MATERNAL, JARDIM E PRÉ





			FEVEREIRO – 2020			
DATA	١	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE	JANTAR	
10/02/20	SEG	Mascau (leite, cacau e mascavo), cookie integral de chocolate, pera	Macarrão penne integral, sassami desfiado ao molho (servir separadamente), cenoura ralada	logurte de ameixa, granola, maçã picada	Arroz integral, feijão preto, carne em cubos (patinho) desfiada, abóbora cozida	
11/02/20	TER	logurte de coco, biscoito de polvilho, mamão picadinho	Arroz integral, feijão carioca, carne moída (patinho), abobrinha cozida em cubos, salada de acelga	Leite com café pingado <u>OU</u> somente leite, pão de hot dog com manteiga, manga picada	Arroz, batata inglesa, sassami em cubinhos ao molho, repolho roxo refogado	
12/02/20	QUA	Leite com café pingado <u>QU</u> somente leite, pão de hot dog integral com queijo mussarela	Arroz, aipim cozido, sobrecoxa em cubinhos ao molho, abóbora cozida, repolho branco ralado	logurte sabor salada de frutas, cookie integral de laranja	Arroz, batata baroa cozida em rodelas, carne (tatu) desfiada, cenoura cozida em palitos	
13/02/20	QUI	Chá de maçã s/ açúcar, pão de abóbora com doce de uva, pera	Arroz, batata doce cozida, iscas de carne (patinho) ensopadas, abobrinha refogada, tomate picadinho	Suco natural de abacaxi s/ açúcar, torta de legumes (com cenoura e espinafre)	Arroz, feijão preto, sassami desfiado e ensopado, abóbora cozida	
14/02/20	SEX	Leite, banana e maçã picados (servir separadamente ou como vitamina), pão caseiro com patê de ricota com cenoura	Arroz, sassami em cubinhos com molho de cenoura, salada de alface	Suchá gelado (chá de camomila batido com maçã), pão de hot dog integral com banana amassada e canela	Arroz, aipim, carne moída (patinho) ao molho, abobrinha cozida	
17/02/20	SEG	Mascau (leite, cacau e mascavo), rosquinha integral de coco, maçã	Arroz integral, feijão preto, sassami em cubos ensopado, vagem cozida	logurte de ameixa, farelo de aveia, pera picada	Arroz, polenta, carne em cubos (patinho), salada de alface e cenoura ralada	
18/02/20	TER	Leite com café pingado <u>OU</u> somente leite, pão de hot dog com banana amassada	Arroz integral, feijão vermelho, sobrecoxa desfiada, abóbora cozida	Suco natural de laranja, pão de hot dog integral com patê de ricota com cebolinha e salsinha	Macarrão espaguete, sassami em cubos ao molho (servir separadamente), cenoura cozida	
19/02/20	QUA	Leite, banana e maçã picadas (servir separadamente ou como vitamina) , pão de hot dog integral com doce de morango	Arroz, carne (tatu) desfiada e ensopada, cenoura cozida e espinafre refogado	logurte sabor salada de frutas, granola, laranja e mamão picados	Arroz, aipim cozido, carne moída (patinho), abobrinha cozida, tomate picadinho	
20/02/20	QUI	Chá de hortelã s/ açúcar, pão de abóbora com manteiga, pêssego	Arroz, batata doce, carne em cubos (patinho) desfiada, couve refogada	Suco natural de laranja com manga, pão de leite com doce de goiaba	Arroz, feijoadinha (feijão vermelho, chuchu, cenoura e batata inglesa) omelete, laranja picadinha	
21/02/20	SEX	Leite, banana e maçã picados (servir separadamente ou como vitamina), pão caseiro com patê de ricota com beterraba	Macarrão penne integral, carne moída (patinho) ao molho (servir separadamente), salada de repolho roxo	logurte de coco, biscoito cream cracker integral, mamão picado	Canja de galinha com arroz, sassami, batata baroa, cenoura, chuchu e tempero verde **Tudo sem sal**	
0.4/0.0/0.0	24/02/20 SEG					
25/02/20		FERIADO				
		Leite, banana e goiaba picadas (servir separadamente ou como vitamina), pão de	Arroz integral, feijão preto, carne (tatu) desfiada, salada	logurte sabor salada de frutas, aveia em	Macarrão penne, iscas de carne (patinho) desfiadas	
		hot dog integral com queijo mussarela	de vagem	flocos finos, banana e mamão picados	ao molho (servir separadamente) , abobrinha cozida	
27/02/20	QUI	Festinha: Suco de uva integral (tinto) OU Suco de uva integral (Rosê)/ Suco natural de abacaxi, bolo de cacau com aveia, pêssego	Macarrão espaguete integral, sassami em cubinhos ao molho (servir separadamente) , abóbora cozida e salada de alface	Leite com café pingado <u>OU</u> somente leite, pão de leite doce de uva	Arroz, feijão vermelho, carne moída (patinho), cenoura cozida e couve refogada	
28/02/20	SEX	Mascau (leite, cacau e masco), pão caseiro com doce de uva	Arroz, estrogonofe (com iogurte natural) de iscas de carne (patinho), batata inglesa assada em palitos e cenoura em palitos cozida	Festinha: Suco natural de laranja, sanduíche de sassami desfiado com tomate, bolo de cacau com aveia	Sopa de legumes (cenoura, abóbora, talo de couve- flor e batata inglesa)	

OBSERVAÇÕES:

- A ordem do Desjejum e Lanche pode ser trocada para facilitar a aceitação do cardápio pelos alunos. Para as TURMAS PARCIAIS é importante que siga conforme consta no cardápio, para garantir a VARIEDADE.
- Os hortifrútis do cardápio podem sofrer alterações devido a safra, colheita, clima ou problemas no fornecimento.

-Para as crianças que permanecem nas unidades até as 19 h, está autorizada a oferta de frutas, tendo em vista que a última refeição é realizada até as 16 h.

RECEITAS:

Disponíveis nos materiais enviados:

- Receitas de preparações doces e salgadas