



Cardápio Semanal

Dias da semana	2º Feira 02/01/2023	3º Feira 03/01/2023	4º Feira 04/01/2023	5º Feira 05/01/2023	6º Feira 06/01/2023
Café da manhã	Leite c/ achocolatado Pão com margarina	Leite c/ achocolatado Pão com margarina	Leite c/ achocolatado Pão com margarina	Leite c/ achocolatado Pão com margarina	Leite c/ achocolatado Pão com margarina
Almoço	Arroz Feijão Tiras de frango com milho Abobrinha com cenoura refogada Alface com cenoura ralada Gelatina colorida	Arroz Feijão Carne moída com legumes Batata sauté Alface com beterraba ralada Fruta da época	Arroz Feijão Pernil em cubos com cebola Repolho refogado com tomate em cubos Alface com agrião ou rúcula Canjica	Arroz Feijão Filé de frango Cenoura cozida com cebola Alface e tomate Fruta da época	Arroz Feijão Carne de panela Beterraba cozida Repolho com rúcula ou agrião Sagu
Lanche da tarde	Leite c/ achocolatado Biscoito de polvilho	Vitamina de banana Torrada com margarina	Suco Bolo de chocolate	Vitamina de mamão Rosquinha de leite	Leite c/ achocolatado Pão com requeijão
Jantar	Sopa de mandioquinha com carne moída	Canja	Sopa de abóbora com ervilha e frango	Canja	Sopa de feijão com carne desfiada

Nutricionista Iara F. Araújo de Lima
CRN-3 4998-0



Cardápio Semanal

Dias da semana	2º Feira 09/01/2023	3º Feira 10/01/2023	4º Feira 11/01/2023	5º Feira 12/01/2023	6º Feira 13/01/2023
Café da manhã	Leite c/ achocolatado Pão com margarina	Leite c/ achocolatado Pão com margarina	Leite c/ achocolatado Pão com margarina	Leite c/ achocolatado Pão com margarina	Leite c/ achocolatado Pão com margarina
Almoço	Arroz Feijão Tiras de carne acebolada Mandioca na manteiga no forno Alface com couve Fruta da época	Arroz Feijão Pernil desfiado com batata Couve flor com cebola Alface com cenoura ralada Arroz doce	Arroz Feijão Frango no molho Repolho refogado com tomate em cubos Alface com pepino Fruta da época	Arroz Feijão Hambúrguer a pizzaiolo Cenoura cozida com cebola Repolho com rúcula ou agrião Gelatina	Arroz Feijão Filé de frango Couve refogada Alface com tomate Fruta da época
Lanche da tarde	Leite c/ achocolatado Pão com requeijão	Vitamina de mamão Torrada com margarina	Suco Bolo de cenoura	Vitamina de banana Rosquinha de chocolate	Leite c/ achocolatado Biscoito de polvilho
Jantar	Canja	Sopa de feijão com frango desfiado	Sopa de abóbora com ervilha e frango	Canja	Sopa de mandioquinha com carne moída

Nutricionista Iara F. Araújo de Lima
CRN-3 4998-0



Cardápio Semanal

Dias da semana	2º Feira 16/01/2023	3º Feira 17/01/2023	4º Feira 18/01/2023	5º Feira 19/01/2023	6º Feira 20/01/2023
Café da manhã	Leite c/ achocolatado Pão com margarina	Leite c/ achocolatado Pão com margarina	Leite c/ achocolatado Pão com margarina	Leite c/ achocolatado Pão com margarina	Leite c/ achocolatado Pão com margarina
Almoço	Arroz Feijão Ovo mexido Abobrinha com cenoura refogada Acelga com cenoura ralada Mousse de morango	Arroz Feijão Carne moída com legumes Brócolis Alface com beterraba ralada Fruta da época	Arroz Feijão Peixe com batata e cenoura na panela Repolho refogado com tomate em cubos Alface com agrião ou rúcula Gelatina	Arroz Feijoada saudável Farofa colorida Couve com tomate Fruta da época	Arroz Feijão Tiras de frango com brócolis Couve flor e chuchu gratinada Repolho com rúcula ou agrião Sagu
Lanche da tarde	Leite c/ achocolatado Biscoito de polvilho e Danoninho de inhome	Vitamina de banana Rosquinha de coco	Suco Bolo de chocolate	Vitamina de mamão Torrada com margarina	Leite c/ achocolatado Pão com requeijão
Jantar	Sopa de feijão com carne	Canja	Sopa de batata e cenoura com carne moída	Canja	Sopa de mandioquinha com frango

Nutricionista Iara F. Araújo de Lima
CRN-3 4998-0



Cardápio Semanal

Dias da semana	2º Feira 23/01/2023	3º Feira 24/01/2023	4º Feira 25/01/2023	5º Feira 26/01/2023	6º Feira 27/01/2023
Café da manhã	Leite c/ achocolatado Pão com margarina	Leite c/ achocolatado Pão com margarina	Leite c/ achocolatado Pão com margarina	Leite c/ achocolatado Pão com margarina	Leite c/ achocolatado Pão com margarina
Almoço	Arroz Feijão Almôndega Beterraba cozida Alface com cenoura ralada Gelatina colorida	Arroz Feijão Pernil desfiado com cebola Batata Sautê Couve com beterraba ralada Fruta da época	Arroz Feijão Tiras de carne Repolho refogado com tomate em cubos Alface com agrião ou rúcula Canjica	Arroz Feijão Ovo mexido Brócolis Alface e tomate Fruta da época	Arroz Feijão Filé de frango empanado a pizzaiollo Abobrinha refogada com cenoura Repolho com rúcula ou agrião Sagu
Lanche da tarde	Leite c/ achocolatado Rosquinha de leite	Vitamina de mamão Torrada com margarina	Suco Bolo de fubá	Vitamina de banana Biscoito de polvilho	Leite c/ achocolatado Pão com requeijão
Jantar	Canja	Sopa de feijão com frango desfiado	Sopa de abóbora com ervilha e frango	Canja	Sopa de mandioquinha com carne moída

Nutricionista Iara F. Araújo de Lima
CRN-3 4998-0



Cardápio Semanal

Dias da semana	2º Feira 30/01/2023	3º Feira 31/01/2023	4º Feira 01/02/2023	5º Feira 02/02/2023	6º Feira 03/02/2023
Café da manhã	Leite c/ achocolatado Pão com margarina	Leite c/ achocolatado Pão com margarina	Leite c/ achocolatado Pão com margarina	Leite c/ achocolatado Pão com margarina	Leite c/ achocolatado Pão com margarina
Almoço	Arroz Feijão Tiras de frango com brócolis Abobrinha com cenoura refogada Alface com cenoura ralada Gelatina colorida	Arroz Feijão Carne moída com legumes Batata sauté Repolho com beterraba ralada Fruta da época	Arroz Feijão Pernil em cubos com cebola Mandioca na manteiga no forno Alface com agrião ou rúcula Canjica	Arroz Feijão Filé de frango Cenoura cozida com cebola Alface e tomate Fruta da época	Arroz Feijão Carne de panela Repolho refogado com tomate Couve com rúcula ou agrião Sagu
Lanche da tarde	Leite c/ achocolatado Biscoito de polvilho	Vitamina de banana Torrada com margarina	Suco Bolo de laranja	Vitamina de mamão Rosquinha de chocolate	Leite c/ achocolatado Pão com requeijão
Jantar	Canja	Sopa de feijão com frango desfiado	Sopa de abóbora com ervilha e frango	Canja	Sopa de mandioquinha com carne moída

Nutricionista Iara F. Araújo de Lima
CRN-3 4998-0



Cardápio Semanal

Dias da semana	2º Feira 06/02/2023	3º Feira 07/02/2023	4º Feira 08/02/2023	5º Feira 09/02/2023	6º Feira 10/02/2023
Café da manhã	Leite c/ achocolatado Pão com margarina	Leite c/ achocolatado Pão com margarina	Leite c/ achocolatado Pão com margarina	Leite c/ achocolatado Pão com margarina	Leite c/ achocolatado Pão com margarina
Almoço	Arroz Feijão Ovo mexido Abobrinha com cenoura refogada Acelga com cenoura ralada Mousse de morango	Arroz Feijão Carne moída com legumes Brócolis Alface com beterraba ralada Fruta da época	Arroz Feijão Peixe com batata e cenoura na panela Repolho refogado com tomate em cubos Alface com agrião ou rúcula Gelatina	Arroz Feijoada saudável Farofa colorida Couve com tomate Fruta da época	Arroz Feijão Tiras de frango com brócolis Couve flor e chuchu gratinada Repolho com rúcula ou agrião Sagu
Lanche da tarde	Leite c/ achocolatado Biscoito de polvilho	Vitamina de banana Rosquinha de coco	Suco Bolo de chocolate	Vitamina de mamão com maçã Torrada com margarina	Leite c/ achocolatado Pão com requeijão
Jantar	Sopa de feijão com carne	Canja	Sopa de batata e cenoura com carne moída	Canja	Sopa de mandioquinha com frango

Nutricionista Iara F. Araújo de Lima
CRN-3 4998-0



Cardápio Semanal

Dias da semana	2º Feira 13/02/2023	3º Feira 14/02/2023	4º Feira 15/02/2023	5º Feira 16/02/2023	6º Feira 17/02/2023
Café da manhã	Leite c/ achocolatado Pão com margarina	Leite c/ achocolatado Pão com margarina	Leite c/ achocolatado Pão com margarina	Leite c/ achocolatado Pão com margarina	Leite c/ achocolatado Pão com margarina
Almoço	Arroz Feijão Almôndega Beterraba cozida Alface com cenoura ralada Gelatina colorida	Arroz Feijão Pernil desfiado com cebola Batata Sautê Couve com beterraba ralada Fruta da época	Arroz Feijão Tiras de carne Repolho refogado com tomate em cubos Alface com agrião ou rúcula Canjica	Arroz Feijão Ovo mexido Brócolis Alface e tomate Fruta da época	Arroz Feijão Filé de frango empanado a pizzaiollo Abobrinha refogada com cenoura Repolho com rúcula ou agrião Sagu
Lanche da tarde	Leite c/ achocolatado Pão com requeijão	Vitamina de banana Rosquinha de leite	Suco Bolo de cenoura	Vitamina de mamão Torrada com margarina	Leite c/ achocolatado Biscoito de polvilho
Jantar	Sopa de feijão com carne	Canja	Sopa de batata e cenoura com carne moída	Canja	Sopa de mandioquinha com frango

Nutricionista Iara F. Araújo de Lima
CRN-3 4998-0



Cardápio Semanal

Dias da semana	2º Feira 20/02/2023	3º Feira 21/02/2023	4º Feira 22/02/2023	5º Feira 23/02/2023	6º Feira 24/02/2023
Café da manhã	Leite c/ achocolatado Pão com margarina	Leite c/ achocolatado Pão com margarina	Leite c/ achocolatado Pão com margarina	Leite c/ achocolatado Pão com margarina	Leite c/ achocolatado Pão com margarina
Almoço	Arroz Feijão Tiras de carne acebolada Mandioca na manteiga no forno Alface com couve Gelatina colorida	Arroz Feijão Pernil desfiado com batata Couve flor com cebola Alface com cenoura ralada Arroz doce	Arroz Feijão Frango no molho Repolho refogado com tomate em cubos Alface com pepino Fruta da época	Arroz Feijão Hambúrguer a pizzaiolo Cenoura cozida com cebola Repolho com rúcula ou agrião Gelatina	Arroz Feijão Filé de frango Mandioca na manteiga no forno Alface com tomate Fruta da época
Lanche da tarde	Leite c/ achocolatado Torrada com margarina	Vitamina de mamão Pão com requeijão	Suco Bolo de fubá	Vitamina de banana Rosquinha de chocolate	Leite c/ achocolatado Biscoito de polvilho
Jantar	Canja	Sopa de feijão com frango desfiado	Sopa de abóbora com ervilha e frango	Canja	Sopa de mandioquinha com carne moída

Nutricionista Iara F. Araújo de Lima
CRN-3 4998-0



Cardápio Semanal

Dias da semana	2º Feira 27/02/2023	3º Feira 28/02/2023	4º Feira 01/03/2023	5º Feira 02/03/2023	6º Feira 03/03/2023
Café da manhã	Leite c/ achocolatado Pão com margarina	Leite c/ achocolatado Pão com margarina	Leite c/ achocolatado Pão com margarina	Leite c/ achocolatado Pão com margarina	Leite c/ achocolatado Pão com margarina
Almoço	Arroz Feijão Pernil em cubos com cebola Abobrinha e chuchu com cenoura refogada Alface com cenoura ralada Gelatina colorida	Arroz Feijão Carne de panela Batata sauté Alface com beterraba ralada Fruta da época	Arroz Feijão Peixe no forno com batata Repolho refogado com tomate em cubos Alface com agrião ou rúcula Canjica	Arroz Feijão Filé de frango Beterraba cozida com cebola Alface e tomate Fruta da época	Arroz Feijão Carne moída com legumes Brócolis e couve flor refogada Repolho com rúcula ou agrião Sagu
Lanche da tarde	Leite c/ achocolatado Biscoito de polvilho	Vitamina de banana Torrada com margarina	Suco Bolo de chocolate	Vitamina de mamão Rosquinha de leite	Leite c/ achocolatado Pão com requeijão
Jantar	Sopa de feijão com carne	Canja	Sopa de batata e cenoura com carne moída	Canja	Sopa de mandioquinha com frango

Nutricionista Iara F. Araújo de Lima
CRN-3 4998-0