

## CARDÁPIO B1 e B2 - Semana 06 a 10 Dezembro

|                  | <b>Segunda-feira</b>  | <b>Terça-feira</b>   | <b>Quarta-feira</b>   | <b>Quinta-feira</b>   | <b>Sexta-feira</b>  |
|------------------|---|--|---|---|---|
| <b>COLAÇÃO</b>   | Banana  | Mamão  | Manga   | Pera  | Maçã  |
| <b>ALMOÇO</b>    | Massinha ao azeite, feijão preto, gema cozida <b>ou</b> ovo cozido, creme de cenoura, brócolis.           | Arroz branco, feijão carioca, frango desfiado, abóbora cozida, espinafre com tomate. | Arroz branco, feijão preto, escondidinho de batata inglesa com carne moída, repolho refogado. | Arroz branco, feijão preto, carne ensopada, beterraba cozida, couve picadinha.                  | Arroz branco, feijão preto, frango desfiado, creme de inhame, cenoura cozida. |
| <b>SOBREMESA</b> | Maçã  | Banana   | Pera  | Melão   | Manga   |
| <b>LANCHE</b>    | Creme de manga  | Maçã   | Banana  | Mamão   | Pera  |
| <b>JANTAR</b>    | Arroz branco, feijão preto, ovos mexidos <b>ou</b> gema cozida, purê de batata inglesa, beterraba cozida. | Arroz branco, feijão carioca, iscas de frango, creme de inhame, abobrinha com salsa. | Massinha ao sugo caseiro, feijão preto, carne moída, seleta de legumes (chuchu e cenoura).    | Arroz branco, feijão preto, picadinho de carne acebolada, creme de abóbora, brócolis ao azeite. | Canja de galinha com legumes.   |

## CARDÁPIO MATERNAL AO 5º ANO - Semana 6 a 10 de Dezembro

|                  | <b>Segunda-feira</b>  | <b>Terça-feira</b>   | <b>Quarta-feira</b>   | <b>Quinta-feira</b>   | <b>Sexta-feira</b>  |
|------------------|---|--|---|---|---|
| <b>Colação</b>   | Banana  | Mamão  | Manga   | Pera  | Maçã  |
| <b>Almoço</b>    | Macarrão ao azeite, feijão preto, ovos cozidos picados, cenoura meia lua, brócolis. | Arroz branco, feijão carioca, tiras douradas de frango, abóbora cozida, salada de alface e tomate. | Arroz branco, feijão preto, escondidinho de batata inglesa com carne moída, repolho refogado. | Arroz branco, feijão preto, carne ensopada, farofa de beterraba, couve picadinha.               | Arroz branco, feijão preto, nuggets caseiro com cenoura, creme de inhame. |
| <b>Sobremesa</b> | Maçã  | Banana   | Gelatina  | Abacaxi   | Manga   |
| <b>Lanche</b>    | Suco de maracujá<br>Torradas com azeite e orégano                                   | Suco de manga<br>Biscoito de polvilho  | Suco de caju<br>Pão bisnaguinha com requeijão   | Suco de uva<br>Bolo de fubá   | Suco de goiaba<br>Biscoito salgado com requeijão                          |
| <b>Jantar</b>    | Arroz branco, feijão preto, ovos mexidos, purê de batata inglesa, beterraba cozida. | Arroz branco, feijão carioca, iscas de frango, creme de inhame, abobrinha com salsa.               | Macarrão ao sugo, feijão preto, carne moída, seleta de legumes (chuchu e cenoura).            | Arroz branco, feijão preto, picadinho de carne acebolada, creme de abóbora, brócolis ao azeite. | Canja de galinha com legumes.   |

**Obs.:** O cardápio poderá sofrer alterações por alimentos de mesmo valor nutricional, caso haja alguma intercorrência, com autorização prévia da Nutricionista. As intolerâncias, restrições e dietas específicas serão substituídas de acordo com as recomendações do pediatra e acompanhamento da nutricionista escolar. **Nutricionista: Juliana Milczanowski Fernandes | CRN 13101127.**