



CARDÁPIO
EDUCAÇÃO INFANTIL
ENSINO FUNDAMENTAL
JANEIRO A DEZEMBRO
2019



Cardápio Mês de Janeiro 2019

| | SEGUNDA – FEIRA | TERÇA- FEIRA | QUARTA- FEIRA | QUINTA- FEIRA | SEXTA- FEIRA |
|--------------------------------------|--|--|---|--|---|
| Almoço/ Jantar Semana I | | Feriado - Ano-Novo | | Arroz Feijão Omelete com queijo e tomate alface | Arroz Feijão Carne moída com cenoura ralada Repolho |
| Almoço/ Jantar Semana II | Arroz Lentilha Almôndegas de aveia e abobrinha Repolho | Arroz Grão-de-bico Bife em tiras Espinafre refogado | Arroz Feijoada light (carne seca e linguiça paio) Couve refogada Farofa | Arroz Feijão Lombo assado Brócolis | Arroz Feijão Fricassê de frango Couve-flor cozida |
| Almoço/ Jantar Semana III | Arroz Feijão Escondidinho de carne moída Almeirão | Arroz Feijão Strogonoff de frango Batata palha Tomate | Arroz Feijão Legumes assados Filé de merluza empanado | Arroz Feijão Hambúrguer caseiro a pizzaiolo Alface | Arroz Feijão Frango assado Beterraba Creme de milho |
| Almoço/ Jantar Semana IV | Arroz Feijão Bife a parmegiana Vagem refogada | Arroz Feijão Tiras de frango Abobrinha assada | Arroz Feijão Carne de panela com mandioca Rúcula | Arroz Feijão Linguiça de frango Brócolis Farofa | Feriado – Aniversário de São Paulo |
| Almoço/ Jantar Semana V | Macarronada ao molho de frango Agrião | Arroz Feijão Bife a role Escarola | Arroz Feijão Frango cozido com legumes Repolho refogado | Arroz Feijão Kibe assado Purê de mandioquinha | |

Obs.: Servimos diariamente frutas da época variadas de sobremesa e gelatina uma vez por semana.

Frutas da época: Abacaxi, Abacate, Banana, Melão, Melancia, Uva Itália, Goiaba, Maçã, Mamão Papaia.

Cardápio Mês de Fevereiro 2019

| | SEGUNDA – FEIRA | TERÇA- FEIRA | QUARTA- FEIRA | QUINTA- FEIRA | SEXTA- FEIRA |
|--------------------------------------|--|--|---|--|--|
| Almoço/ Jantar Semana I | | | | | Arroz Feijão Omelete com queijo e tomate Escarola refogada |
| Almoço/ Jantar Semana II | Arroz Lentilha Almôndegas de aveia e abobrinha Repolho | Arroz Grão-de-bico Bife em tiras Espinafre refogado | Arroz Feijoada light (carne seca e linguiça paio) Couve refogada Farofa | Arroz Feijão Lombo assado Brócolis | Arroz Feijão Fricassê de frango Couve-flor cozida |
| Almoço/ Jantar Semana III | Arroz Feijão Escondidinho de carne moída Almeirão | Arroz Feijão Strogonoff de frango Batata palha Tomate | Arroz Feijão Legumes assados Filé de merluza empanado | Arroz Feijão Hambúrguer caseiro a pizzaiolo Alface | Arroz Feijão Frango assado Beterraba Creme de milho |
| Almoço/ Jantar Semana IV | Arroz Feijão Bife a parmegiana Vagem refogada | Arroz Feijão Tiras de frango Abobrinha assada | Arroz Feijão Carne de panela com mandioca Rúcula | Arroz Feijão Linguiça de frango Brócolis Farofa | Arroz Feijão Frango pizzaiolo Cenoura ralada Escarola |
| Almoço/ Jantar Semana V | Macarronada ao molho de frango Agrião | Arroz Feijão Bife a role Alface | Arroz Feijão Frango cozido com legumes Repolho refogado | Arroz Feijão Kibe assado Purê de mandioquinha | |

Obs.: Servimos diariamente frutas da época variadas de sobremesa e gelatina uma vez por semana.

Frutas da época: Banana, Caqui, Goiaba, Maçã, Laranja, Melão, Melancia, Pêra, Uva.

Cardápio Mês de Março 2019

| | SEGUNDA – FEIRA | TERÇA- FEIRA | QUARTA- FEIRA | QUINTA- FEIRA | SEXTA- FEIRA |
|--------------------------------------|---|--|---|--|---|
| Almoço/ Jantar Semana I | | | | | Arroz Lentilha Almôndegas de aveia e abobrinha Repolho |
| Almoço/ Jantar Semana II | Feriado – Carnaval | Feriado – Carnaval | Feriado – Carnaval | Arroz Feijão Lombo assado Brócolis | Arroz Feijão Fricassê de frango Couve-flor cozida |
| Almoço/ Jantar Semana III | Arroz Feijão Escondidinho de carne moída Almeirão | Arroz Feijão Strogonoff de frango Batata palha Tomate | Arroz Feijão Legumes assados Filé de merluza empanado | Arroz Feijão Hambúrguer caseiro a pizzaiolo Alface | Arroz Feijão Frango assado Beterraba Creme de milho |
| Almoço/ Jantar Semana IV | Arroz Feijão Bife a parmegiana Vagem refogada | Arroz Feijão Tiras de frango Abobrinha assada | Arroz Feijão Carne de panela com mandioca Rúcula | Arroz Feijão Lingüiça de frango Brócolis Farofa | Arroz Feijão Frango pizzaiolo Cenoura ralada Escarola |
| Almoço/ Jantar Semana V | Macarronada ao molho de frango Agrião | Arroz Feijão Bife a role Alface | Arroz Feijão Frango cozido com legumes Repolho refogado | Arroz Grão-de-bico Bife em tiras Espinafre refogado | Arroz Feijoada light (carne seca e lingüiça paio) Couve refogada Farofa |

Obs.: Servimos diariamente frutas variadas de sobremesa e gelatina uma vez por semana.

Frutas da época: Abacate, Ameixa, Abacaxi, Banana, Goiaba, kiwi, Maçã, Mamão, Melão, Melancia, Uva.

Cardápio Mês de Abril 2019

| | SEGUNDA – FEIRA | TERÇA- FEIRA | QUARTA- FEIRA | QUINTA- FEIRA | SEXTA- FEIRA |
|--------------------------------------|--|---|---|--|--|
| Almoço/ Jantar Semana I | Arroz Feijão Lombo assado Brócolis | Arroz Feijão Fricassê de frango Couve-flor cozida | Arroz Feijão Lasanha a bolonhesa Rúcula | Arroz Feijão Frango pizzaiolo Cenoura ralada | Arroz Lentilha Almôndegas de aveia e abobrinha Repolho |
| Almoço/ Jantar Semana II | Arroz Feijão Escondidinho de carne moída Almeirão | Arroz Feijão Frango assado Beterraba Creme de milho | Arroz Feijão Legumes assados Filé de merluza empanado | Arroz Feijão Hambúrguer caseiro a pizzaiolo Alface | Arroz Feijão Strogonoff de frango Batata palha Tomate |
| Almoço/ Jantar Semana III | Arroz Feijão Bife a parmegiana Vagem refogada | Arroz Feijão Tiras de frango Abobrinha assada | Arroz Feijão Carne de panela com mandioca Rúcula | Arroz Feijão Lingüiça de frango Brócolis Farofa | Feriado – Sexta-feira Santa |
| Almoço/ Jantar Semana IV | Arroz Feijão Kibe frito Escarola refogada | Arroz Feijão Bife a role Alface Abobora cozida | Arroz Feijão Frango com legumes Repolho refogado | Arroz Grão-de-bico Bife em tiras Espinafre refogado | Arroz Feijoada light (carne seca e lingüiça paio) Couve refogada Farofa |
| Almoço/ Jantar Semana V | Macarronada ao molho de frango Agrião | Arroz Feijão Carne de panela com batata Acelga | | | |

Obs.: Servimos diariamente frutas variadas de sobremesa e gelatina uma vez por semana.

Frutas da época: Abacate, Abacaxi, Banana, Carambola, Pêra, Laranja, kiwi, Maçã, Mamão, Melancia, Goiaba, Tangerina, Uva

Cardápio Mês de Maio 2019

| | SEGUNDA – FEIRA | TERÇA- FEIRA | QUARTA- FEIRA | QUINTA- FEIRA | SEXTA- FEIRA |
|--------------------------------------|--|---|--|--|--|
| Almoço/ Jantar Semana I | | | Feriado – Dia do Trabalhador | Macarronada ao molho de frango Agrião | Arroz Feijão Omelete com queijo e tomate Escarola refogada |
| Almoço/ Jantar Semana II | Arroz Feijão Lombo assado Brócolis | Arroz Feijão Fricassê de frango Couve-flor cozida | Arroz Feijão Lasanha a bolonhesa Rúcula | Arroz Feijão Frango pizzaiolo Cenoura ralada | Arroz Lentilha Almôndegas de aveia e abobrinha Repolho |
| Almoço/ Jantar Semana III | Arroz Feijão Escondidinho de carne moída Almeirão | Arroz Feijão Strogonoff de frango Batata palha Tomate | Arroz Feijão Legumes assados Filé de merluza empanado | Arroz Feijão Hambúrguer caseiro a pizzaiolo Alface | Arroz Feijão Frango assado Beterraba Creme de milho |
| Almoço/ Jantar Semana IV | Macarronada ao molho de frango Agrião | Arroz Feijão Tiras de frango Abobrinha assada | Arroz Feijão Carne de panela com mandioca Rúcula | Arroz Feijão Lingüiça de frango Brócolis Farofa | Arroz Feijão Pastel de carne e queijo Escarola refogada |
| Almoço/ Jantar Semana V | Arroz Feijão Bife a parmegiana Vagem refogada | Arroz Feijão Frango com legumes Almeirão | Arroz Feijão Frango cozido com legumes Repolho refogado | Arroz Grão-de-bico Bife em tiras Espinafre refogado | Arroz Feijoada light (carne seca e lingüiça paio) Couve refogada Farofa |

Obs.: Servimos diariamente frutas variadas de sobremesa e gelatina uma vez por semana.

Frutas da época: Abacate, Banana, Caqui, Carambola, Kiwi, Laranja, Maçã, Mamão, Mexerica, Morango, Tangerina, Uva.

Cardápio Mês de Junho 2019

| | SEGUNDA – FEIRA | TERÇA- FEIRA | QUARTA- FEIRA | QUINTA- FEIRA | SEXTA- FEIRA |
|--------------------------------------|--|---|---|--|---|
| Almoço/ Jantar Semana I | Arroz Feijão Lombo assado Brócolis | Arroz Feijão Fricassê de frango Couve-flor cozida | Arroz Feijão Frango pizzaiolo Cenoura ralada | Arroz Lentilha Almôndegas de aveia e abobrinha Repolho | Arroz Feijão Escondidinho de carne moída Almeirão |
| Almoço/ Jantar Semana II | Arroz Feijão Strogonoff de frango Batata palha Tomate | Arroz Feijão Legumes assados Filé de merluza empanado | Arroz Feijão Hambúrguer caseiro a pizzaiolo Alface | Arroz Feijão Omelete com queijo e tomate Escarola refogada | Arroz Feijão Frango assado Beterraba Creme de milho |
| Almoço/ Jantar Semana III | Macarronada ao molho de frango Agrião | Arroz Feijão Tiras de frango Abobrinha assada | Arroz Feijão Carne de panela com mandioca Rúcula | Feriado – Corpus Christi | Arroz Feijão Pastel de carne e queijo Pepino |
| Almoço/ Jantar Semana IV | Arroz Feijão Bife a parmegiana Vagem refogada | Arroz Feijão Frango com legumes Almeirão | Arroz Feijão Frango cozido com legumes Repolho refogado | Arroz Feijão Bife a role Alface | Arroz Feijoada light (carne seca e linguiça paio) Couve refogada Farofa |

Obs.: Servimos diariamente frutas variadas de sobremesa e gelatina uma vez por semana.

Frutas da época: Abacate, Banana, Caqui, Carambola, Kiwi, Laranja, Maçã, Mamão, Mexerica, Morango, Tangerina, Uva.

Cardápio Mês de Julho 2019

| | SEGUNDA – FEIRA | TERÇA- FEIRA | QUARTA- FEIRA | QUINTA- FEIRA | SEXTA- FEIRA |
|--------------------------------------|---|---|---|--|--|
| Almoço/ Jantar Semana I | Arroz Feijão Lombo assado Brócolis | Arroz Feijão Fricassê de frango Couve-flor cozida | Arroz Feijão Frango pizzaiolo Cenoura ralada | Arroz Lentilha Almôndegas de aveia e abobrinha Repolho | Arroz Feijão Escondidinho de carne moída Almeirão |
| Almoço/ Jantar Semana II | Arroz Feijão Legumes assados Filé de merluza empanado | Macarronada ao molho de frango Agrião | Arroz Feijão Strogonoff de frango Batata palha Tomate | Arroz Feijão Hambúrguer caseiro a pizzaiolo Alface | Arroz Feijão Omelete com queijo e tomate Escarola refogada |
| Almoço/ Jantar Semana III | Arroz Feijão Frango assado Beterraba Creme de milho | Arroz Feijão Polenta frita Carne assada Escarola refogada | Arroz Feijoada light (carne seca e linguiça paio) Couve refogada Farofa | Arroz Feijão Tiras de frango Abobrinha assada | Arroz Feijão Carne de panela com mandioca Rúcula |
| Almoço/ Jantar Semana IV | Arroz Feijão Bife a parmegiana Vagem refogada | Arroz Feijão Frango com legumes Almeirão | Arroz Feijão Frango cozido com legumes Tomate | Arroz Feijão Bife a role Alface | Macarronada a bolonhesa Agrião |
| Almoço/ Jantar Semana V | Arroz Feijão Purê de batatas Carne moída Espinafre | Arroz Lentilha Almôndegas de aveia e abobrinha Repolho | Arroz Feijão Strogonoff de carne Batata palito assada Couve | | |

Obs.: Servimos diariamente frutas variadas de sobremesa e gelatina uma vez por semana.

Frutas da época: Abacate, Caqui, Carambola, Kiwi, Laranja, Maçã, Mamão, Mexerica, Morango, Pêssego, Tangerina.

Cardápio Mês de Agosto 2019

| | SEGUNDA – FEIRA | TERÇA- FEIRA | QUARTA- FEIRA | QUINTA- FEIRA | SEXTA- FEIRA |
|--------------------------------------|---|---|---|--|--|
| Almoço/ Jantar Semana I | | | | Arroz Feijão Lombo assado Brócolis | Arroz Feijão Frango a pizzaiolo Abobrinha assada |
| Almoço/ Jantar Semana II | Arroz Feijão Legumes assados Filé de merluza empanado | Macarronada ao molho de frango Agrião | Arroz Feijão Hambúrguer caseiro a pizzaiolo Alface | Arroz Feijão Strogonoff de frango Batata palha Tomate | Arroz Feijão Omelete com queijo e tomate Escarola refogada |
| Almoço/ Jantar Semana III | Arroz Feijão Frango assado Beterraba Creme de milho | Arroz Feijão Polenta frita Carne assada Escarola refogada | Arroz Feijoada light (carne seca e linguiça paio) Couve refogada Farofa | Arroz Feijão Tiras de frango Abobrinha assada | Arroz Feijão Carne de panela com mandioca Rúcula |
| Almoço/ Jantar Semana IV | Arroz Feijão Bife a parmegiana Vagem refogada | Arroz Feijão Frango com legumes Almeirão | Arroz Feijão Kibe frito Brócolis Pepino | Arroz Feijão Bife a role Alface | Macarronada a bolonhesa Agrião |
| Almoço/ Jantar Semana V | Arroz Feijão Purê de batatas Carne moída Espinafre | Arroz Lentilha Almôndegas de aveia e abobrinha Repolho | Arroz Feijão Strogonoff de carne Batata palito assada Couve | Arroz Feijão Linguiça de frango Tomate Mandioquinha | Arroz Feijão Fricassê de frango Couve-flor cozida |

Obs.: Servimos diariamente frutas variadas de sobremesa e gelatina uma vez por semana.

Frutas da época: Abacate, Caqui, Carambola, Kiwi, Laranja, Maçã, Mamão, Mexerica, Morango, Pêssego, Tangerina.

Cardápio Mês de Setembro 2019

| | SEGUNDA – FEIRA | TERÇA- FEIRA | QUARTA- FEIRA | QUINTA- FEIRA | SEXTA- FEIRA |
|--------------------------------------|---|--|---|---|--|
| Almoço/ Jantar Semana I | Arroz Feijão Lombo assado Brócolis | Arroz Feijão Frango a pizzaiolo Abobrinha assada | Arroz Feijão Legumes assados Filé de merluza empanado | Macarronada ao molho de frango Agrião | Arroz Feijão Hambúrguer caseiro a pizzaiolo Alface |
| Almoço/ Jantar Semana II | Arroz Feijão Strogonoff de frango Batata palha Tomate | Arroz Feijão Omelete com queijo e tomate Escarola refogada | Arroz Feijão Frango assado Beterraba Creme de milho | Arroz Feijão Polenta frita Carne assada Escarola refogada | Arroz Feijoada light (carne seca e linguiça paio) Couve refogada Farofa |
| Almoço/ Jantar Semana III | Arroz Feijão Tiras de frango Abobrinha assada | Arroz Feijão Carne de panela com mandioca Rúcula | Arroz Feijão Bife a parmegiana Vagem refogada | Arroz Feijão Frango com legumes Almeirão | Arroz Feijão Kibe frito Brócolis Pepino |
| Almoço/ Jantar Semana IV | Arroz Feijão Bife a role Alface | Macarronada a bolonhesa Agrião | Arroz Feijão Fricassê de frango Couve-flor cozida | Arroz Lentilha Almôndegas de aveia e abobrinha Repolho | Arroz Feijão Linguiça de frango Tomate Mandioquinha |
| Almoço/ Jantar Semana V | Arroz Feijão Strogonoff de carne Batata palito assada Couve | | | | |

Obs.: Servimos diariamente frutas variadas de sobremesa e gelatina uma vez por semana.

Frutas da época: Abacate, Ameixa, Acerola, Banana, Caju, Carambola, Kiwi, Laranja, maçã, Mamão, Melão, Mexerica, Nêspera, Pêra, Tangerina, Uva.

Cardápio Mês de Outubro 2019

| | SEGUNDA – FEIRA | TERÇA- FEIRA | QUARTA- FEIRA | QUINTA- FEIRA | SEXTA- FEIRA |
|--------------------------------------|---|--|---|---|---|
| Almoço/ Jantar Semana I | | Arroz Feijão Frango a pizzaiolo Abobrinha assada | Arroz Feijão Legumes assados Filé de merluza empanado | Macarronada ao molho de frango Agrião | Arroz Feijão Hambúrguer caseiro a pizzaiolo Alface |
| Almoço/ Jantar Semana II | Arroz Feijão Strogonoff de frango Batata palha Tomate | Arroz Feijão Omelete com queijo e tomate Escarola refogada | Arroz Feijão Frango assado Beterraba Creme de milho | Arroz Feijão Polenta frita Carne assada Escarola refogada | Arroz Feijoadinha light (carne seca e linguiça paio) Couve refogada Farofa |
| Almoço/ Jantar Semana III | Arroz Feijão Tiras de frango Abobrinha assada | Arroz Feijão Carne de panela com mandioca Rúcula | Arroz Feijão Bife a parmegiana Vagem refogada | Arroz Feijão Frango com legumes Almeirão | Arroz Feijão Kibe frito Brócolis Pepino |
| Almoço/ Jantar Semana IV | Arroz Feijão Bife a role Alface | Macarronada a bolonhesa Agrião | Arroz Feijão Fricassê de frango Couve-flor cozida | Arroz Lentilha Almôndegas de aveia e abobrinha Repolho | Arroz Feijão Linguiça de frango Tomate Mandioquinha |
| Almoço/ Jantar Semana V | Arroz Feijão Strogonoff de carne Batata palito assada Couve | Arroz Feijão Lombo assado Brócolis | Macarronada à bolonhesa Agrião | Arroz Feijão Carne moída Mandioquinha Rúcula | |

Obs.: Servimos diariamente frutas variadas de sobremesa e gelatina uma vez por semana.

Frutas da época: Abacate, Abacaxi, Acerola, Amora, Banana, Caju, Coco, Jabuticaba, Kiwi, Laranja, Maçã, Mamão, Manga, Melancia, Melão, Mexerica, Pêssego, Uva.

Cardápio Mês de Novembro 2019

| | SEGUNDA – FEIRA | TERÇA- FEIRA | QUARTA- FEIRA | QUINTA- FEIRA | SEXTA- FEIRA |
|--------------------------------------|---|---|---|---|--|
| Almoço/ Jantar Semana I | | | | | Arroz Feijão Hambúrguer caseiro a pizzaiolo Alface |
| Almoço/ Jantar Semana II | Arroz Feijão Strogonoff de frango Batata palha Tomate | Arroz Feijão Omelete com queijo e tomate Escarola refogada | Arroz Feijão Frango assado Beterraba Creme de milho | Arroz Feijão Polenta frita Carne assada Escarola refogada | Arroz Feijoada light (carne seca e linguiça paio) Couve refogada Farofa |
| Almoço/ Jantar Semana III | Arroz Feijão Tiras de frango Abobrinha assada | Arroz Feijão Carne de panela com mandioca Rúcula | Arroz Feijão Bife a parmegiana Vagem refogada | Arroz Feijão Frango com legumes Almeirão | Feriado – Proclamação da República |
| Almoço/ Jantar Semana IV | Arroz Feijão Bife a role Alface | Macarronada a bolonhesa Agrião | Feriado – Dia Nacional da Consciência Negra | Arroz Lentilha Almôndegas de aveia e abobrinha Repolho | Arroz Feijão Frango a pizzaiolo Abobrinha assada |
| Almoço/ Jantar Semana V | Arroz Feijão Strogonoff de carne Batata palito assada Couve | Arroz Feijão Lombo assado Brócolis | Macarronada ao molho de frango Pepino | Arroz Feijão Carne moída Mandioquinha Rúcula | Arroz Feijão Legumes assados Filé de merluza empanado |

Obs.: Servimos diariamente frutas variadas de sobremesa e gelatina uma vez por semana.

Frutas da época: Abacate, Ameixa, Abacaxi, Banana, Caju, Laranja, Maçã, Manga, Melancia, Melão, Pêssego, Uva.

Cardápio Mês de Dezembro 2019

| | SEGUNDA – FEIRA | TERÇA- FEIRA | QUARTA- FEIRA | QUINTA- FEIRA | SEXTA- FEIRA |
|--------------------------------------|--|---|---|---|--|
| Almoço/ Jantar Semana I | Arroz Feijão Hambúrguer caseiro a pizzaiolo Alface | Arroz Feijão Polenta frita Carne assada Escarola refogada | Arroz Feijoada light (carne seca e linguiça paio) Couve refogada Farofa | Arroz Feijão Frango assado Beterraba Creme de milho | Arroz Feijão Omelete com queijo e tomate Escarola refogada |
| Almoço/ Jantar Semana II | Arroz Feijão Strogonoff de frango Batata palha Tomate | Arroz Feijão Carne de panela com mandioca Rúcula | Arroz Feijão Tiras de frango Abobrinha assada | Arroz Feijão Bife a parmegiana Vagem refogada | Macarronada a bolonhesa Agrião |
| Almoço/ Jantar Semana III | Arroz Lentilha Almôndegas de aveia e abobrinha Repolho | Arroz Feijão Lombo assado Brócolis | Arroz Feijão Frango a pizzaiolo Abobrinha assada | Arroz Feijão Frango com legumes Almeirão | Arroz Feijão Bife a role Alface |

Obs.: Servimos diariamente frutas variadas de sobremesa e gelatina uma vez por semana.

Frutas da época: Abacate, Abacaxi, Acerola, Ameixa, Amora, Banana, Caju, Caqui, Carambola, Goiaba, Kiwi, Maçã, Manga, Melancia, Melão, Pêssego, Uva.