



**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 Lingüiça 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 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 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 linguiça 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 linguiça 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 Linguiça 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 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 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 Lingüiça 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 Lingüiça 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, Nêspora, 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 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 Lingüiça 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.