



CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL

(01/09 A 30/09)

SEMANAS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
01 A 04/09		Arroz branco, feijão branco, picadinho de carne e saladinha de pepino com cenoura ralada	Arroz branco, feijão preto, frango assado, purê de mandioquinha e saladinha de alface americana com tomate e cebola	Macarrão integral ao molho de tomate natural, bife à rolê e saladinha de chuchu com beterraba cozida	Arroz integral, strogonoff de carne, batata palha e saladinha de repolho colorido
07 A 11/09	Arroz branco, lentilha, carne moída, abóbora cozida e saladinha de alface com rúcula picadinha	Arroz branco, feijão branco, filé de frango acebolado, couve-flor gratinada e saladinha de tomate	Arroz branco, feijão preto, rocambole de carne com queijo, creme de milho e saladinha de acelga	Lasanha com frango desfiado ao molho de tomate natural e saladinha de alface com agrião picadinho	Arroz integral, feijão azuki, peixe ao forno com molho branco, purê de batata e saladinha de pepino com cebola
14 A 18/09	Arroz branco, feijão carioca, frango desfiado com mandioquinha e saladinha de alface com rúcula	Arroz branco, feijão branco, filé à parmegiana ao forno e saladinha de alface mimosa com almeirão	Arroz branco, feijão preto, bolinho de carne assado com aveia, creme de espinafre e saladinha de cenoura ralada	Macarrão integral ao molho de tomate natural, carne assada e saladinha de brócolis com couve-flor	Arroz integral, feijão carioca, salmão ao forno com calda de maracujá, batata doce assada e saladinha de repolho colorido
21 A 25/09	Arroz branco, lentilha, ovos mexidos com abobrinha e saladinha de alface americana com escarola	Arroz integral, feijão branco, panqueca de frango ao molho natural, cenoura refogada e saladinha de alface com agrião	Arroz branco, feijoada com carne desfiada, farofa de legumes e vinagretinho	Nhoque à bolonhesa e saladinha de beterraba cozida com acelga	Arroz integral, feijão azuki, frango assado ao molho de coco, salada de batata e saladinha de folhas mistas
28 A 30/09	Arroz integral, feijão carioca, quibe de frango e saladinha de tabule kids (quinoa, tomate, pepino e cebola)	Arroz branco, feijão branco, carne assada com inhame e saladinha de alface com agrião	Arroz branco, feijão preto, hambúrguer caseiro de frango fortificado com cenoura e saladinha de acelga com vagem cozida		



Dra. Beatriz M. Tabith
Nutricionista
CRN4-34407

Cardápio desenvolvido pela NUTRIESCOLAR Assessoria Nutricional, direcionado para as crianças da Educação Infantil, presentes na Escola Higienópolis.

