



CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL

(11/01 A 29/01)

SEMANAS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
11 A 15/01	Arroz integral, feijão carioca, escondidinho de carne com batata doce e saladinha de tomate	Arroz branco, feijão branco, panqueca de frango e saladinha de alface com chicória	Arroz branco, feijoadinha com carne seca, couve refogada e vinagretinho	Macarrão integral ao molho de tomate natural e manjeriço, frango desfiado e saladinha de brócolis	Arroz integral, stroganoff de carne, beterraba cozida e saladinha de almeirão
18 A 22/01	Arroz branco, lentilha, kibe de frango com abóbora e saladinha de alface com erva-doce picadinha	Arroz branco, feijão branco, carne assada ao molho madeira e saladinha de repolho colorido com maçã	Arroz branco, feijão preto, frango cozido, creme de espinafre e saladinha de tomate com pepino	Lasanha à bolonhesa e saladinha de couve-flor com chuchu	Arroz integral, feijão azuki, peixe assado com batata doce ao molho branco e saladinha de alface com folha de mostarda
25 A 29/01	Arroz branco, feijão carioca, picadinho de carne com mandioquinha e saladinha de rúcula	Arroz branco, feijão branco, filé de frango à parmegiana ao forno e saladinha de pepino com beterraba ralada	Arroz branco, feijão preto, bolinho de carne com aveia, purê de batata doce e saladinha de chícória	Macarrão integral ao molho de tomate natural, almôndegas de frango e saladinha de brócolis	Arroz integral, feijão carioca, bifeinhos grelhados acebolados, abobrinha refogada e saladinha de alface



Dra. *Beatriz M. Tabith*
Nutricionista
CRN4-34407

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

