

CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL

(01/10 A 29/10)



SEMANA	REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
01	LANCHE DA MANHÃ	SETEMBRO				Torradas com pastinha de ervas e fruta da estação
	ALMOÇO					Arroz branco com integral, feijão carioca, carne moída, beterraba cozida e saladinha de repolho colorido
	LANCHE DA TARDE					Cupcake de banana sem açúcar e fruta da estação



Dra. Beatriz M. Tabith
Nutricionista
CRN4-34407

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





CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL

(01/10 A 29/10)

SEMANA	REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
04 A 08	LANCHE DA MANHÃ	Salada de frutas com granola sem açúcar e biscoitos integrais	Brigadeiro de abacate com cacau e pão integral com ricota temperada	Sanduichinho natural e fruta da estação	Sushi de banana e biscoito de polvilho	Crepioca e fruta da estação
	ALMOÇO	Arroz branco, feijão carioca, ovos mexidos, abobrinha refogada e saladinha de alface americana	Arroz branco com cenoura, feijão branco, frango grelhado, abóbora cozida e saladinha de rúcula	Arroz branco, feijão preto, pernil assado desfiado, purê de mandioquinha e saladinha de folhas variadas	Macarrão gravatinha integral com frango em pedacinhos, beterraba cozida e saladinha de brócolis	Arroz integral, feijão carioca, peixe grelhado com leite de coco, purê de batata e saladinha de agrião
	LANCHE DA TARDE	Bolinho de arroz assado e fruta da estação	Pão de queijo com chia e fruta da estação	Pizzinha de queijo com manjeriço e fruta da estação	Pão de aveia com geleia sem açúcar e fruta da estação	Bolo de cenoura com caldinha de cacau e fruta da estação



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

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





CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL

(01/10 A 29/10)

SEMANA	REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
11 A 15	LANCHE DA MANHÃ	FERIADO		Pão com manteiga na chapa e fruta da estação	Biscoitos de coco e fruta da estação	Panquecas com geleia sem açúcar e fruta da estação
	ALMOÇO			Feijoadinha com carne desfiada, arroz branco, farofinha de aveia com legumes e couve manteiga refogada	Macarrão parafuso integral ao molho de tomate, ovos de codorna, abobrinha refogada e saladinha de escarola	Arroz integral, feijão carioca, bistequinha grelhada, purê de mandioquinha e saladinha de folhas variadas
	LANCHE DA TARDE			Milho cozido e muçarela bolinha	Bolo de fubá e fruta da estação	Cheesesaladinha e fruta da estação



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

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





CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL

(01/10 A 29/10)

SEMANA	REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
18 A 22	LANCHE DA MANHÃ	Granola sem açúcar, iogurte natural e fruta da estação	Pão de queijo e fruta da estação	Torradas com pastinha de tomate e fruta da estação	Tapioca com manteiga e fruta da estação	Bolo de cacau e fruta da estação
	ALMOÇO	Arroz branco, feijão carioca, panqueca de abobrinha com queijo e saladinha de alface mimosa	Arroz branco, lentilha, picadinho de carne com mandioquinha, creme de milho e espinafre refogado	Arroz branco, feijão preto, bifeinhos suínos acebolados, abóbora cozida e saladinha de repolho colorido	Lasanha à bolonhesa, cenoura refogada e saladinha de acelga	Arroz branco, feijão carioca, bolinho de peixe assado e saladinha "caesar" com molho ranch caseiro
	LANCHE DA TARDE	Esfíha de queijo e fruta da estação	Torta semi-integral de frango e fruta da estação	Dadinho de tapioca e fruta da estação	Sorvetinhos caseiros de fruta e biscoito de polvilho	Ovos mexidos e fruta da estação



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

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





CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL

(01/10 A 29/10)

SEMANA	REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
25 A 29	LANCHE DA MANHÃ	Ovos de codorna e banana com pasta de amendoim	Biscoito de beterraba e fruta da estação	Pão integral com pastinha de queijo e fruta da estação	Batata doce cozida temperada e muçarela bolinha	Crepioca e fruta da estação
	ALMOÇO	Arroz branco, feijão carioca, strogonoff de legumes e saladinha de folhas variadas	Arroz branco, feijão branco, frango empanado no forno, creme de espinafre e saladinha de folhas variadas	"Feijoadinha" com carne desfiada, arroz branco, farofa de aveia, couve refogada e vinagretinho (pepino, tomate, cebola e pimentão amarelo)	Penne com legumes, frango grelhado e saladinha de alface americana	Arroz branco, feijão carioca, lombo suíno, purê de batata e saladinha de acelga
	LANCHE DA TARDE	Torradas com geleia sem açúcar e smoothie	Sanduíchinho de pernil e fruta da estação	Cookies integrais em fruta da estação	Bolo de maçã com geleia sem açúcar e fruta da estação	Pizzinha de queijo com milho e fruta da estação



Dra. Beatriz M. Tabith
Nutricionista
CRN4-34407

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

