



CARDÁPIO BALANCEADO REFERENTE AO MÊS JULHO - INTEGRAL

1ª SEMANA DE JULHO

Dias da semana	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira
Colação 8:40 h	- Fruta - Suco de fruta - Baurú	- Fruta - Leite c/ chocolate/ Suco - Pão caseirinho c/ queijo	- Fruta - Iogurte cereal / suco - Bolo de coco	- Fruta - Suco de fruta - Pão de batata requeijão	- Fruta - Suco de fruta - Rosquinha
Almoço 12:00h	- Salada : 4 variações - Arroz branco - Purê de batata c/ queijo - Filé de Tilápia grelhada - Brócolis refogado - Suco de fruta	- Salada : 4 variações - Arroz branco / Feijão - Almôndegas ao sugo - Refogado de legumes - Farofa de couve - Suco de fruta	- Salada : 4 variações - Arroz branco - Estrogonofe frango - Vagem com milho - Batata palha - Suco de fruta	- Salada : 4variações - Arroz branco - Feijão (tutu) c/ ovos - Franbacon - Macarronada - Suco de fruta	- Salada : 4 variações - Arroz c/ ervilha - Feijão c/ caldo - Filé frango grelhado - Molho batata baroa - Suco de fruta

2ª SEMANA DE JULHO

* Cardápio sujeito à alterações

Dias da semana	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira
Colação 8:40 h	- Fruta - Suco de fruta - Pão bisnaga c/ muçarela	- Fruta - Leite Fermentado / Suco - Bolo laranja	- Fruta - Suco de fruta - Pão de queijo	- Fruta - Iogurte - Pão ninho	- Fruta - Suco de fruta - Misto quente
Almoço 12:00h	- Salada: 4 variações - Arroz branco - Feijão c/ caldo - Carne cozida c/ cenoura - Inhame c/ chuchu - Suco de fruta	- Salada: 4 variações - Arroz / Feijão - Filé tilápia c/ tomate - Batata c/ queijo - Farofa de ovos - Suco de fruta	- Salada: 4 variações - Arroz branco - Feijão c/ caldo - Carne moída c/ milho - Espaguete c/ legumes - Suco de fruta	- Salada: 4 variações - Arroz - Feijão tropeiro - Bife de pernil - Mandioca cozida - Suco de fruta	- Salada: 4 variações - Arroz branco - Lasanha ao molho Bolonesa e quatro queijos - Suco de fruta

☺ Dia alimentar do integral = Café Manhã + Almoço + Lanche da tarde .

☺ OBS. As frutas serão variadas e servidas de acordo com grau de maturação.

BOAS FÉRIAS!!!



Sair da rotina faz parte das férias, mas é necessário tomar cuidado para não alterar a saúde da criança deixando que coma bobagens todos os dias e a qualquer hora.

Boas Férias !!!!

Elaine F. Jaculi Silva / Nutricionista.



CARDÁPIO BALANCEADO REFERENTE AO MÊS JULHO – INTEGRAL

1ª SEMANA DE JULHO

Dias da semana	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira
Colação 8:40 h	- Fruta - Suco de fruta - Baurú	- Fruta - Leite c/ chocolate/ Suco - Pão caseirinho c/ queijo	- Fruta - Iogurte cereal / suco - Bolo de coco	- Fruta - Suco de fruta - Pão de batata requeijão	- Fruta - Suco de fruta - Rosquinha
Almoço 12:00h	- Salada : 4 variações - Arroz branco - Purê de batata c/ queijo - Filé de Tilápia grelhada - Brócolis refogado - Suco de fruta	- Salada : 4 variações - Arroz branco / Feijão - Almôndegas ao sugo - Refogado de legumes - Farofa de couve - Suco de fruta	- Salada : 4 variações - Arroz branco - Estrogonofe frango - Vagem com milho - Batata palha - Suco de fruta	- Salada : 4 variações - Arroz branco - Feijão (tutu) c/ ovos - Franbacon - Macarronada - Suco de fruta	- Salada : 4 variações - Arroz c/ ervilha - Feijão c/ caldo - Filé frango grelhado - Molho batata baroa - Suco de fruta

2ª SEMANA DE JULHO

* Cardápio sujeito à alterações

Dias da semana	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira
Colação 8:40 h	- Fruta - Suco de fruta - Pão bisnaga c/ muçarela	- Fruta - Leite Fermentado / Suco - Bolo laranja	- Fruta - Suco de fruta - Pão de queijo	- Fruta - Iogurte - Pão ninho	- Fruta - Suco de fruta - Misto quente
Almoço 12:00h	- Salada: 4 variações - Arroz branco - Feijão c/ caldo - Carne cozida c/ cenoura - Inhamo c/ chuchu - Suco de fruta	- Salada: 4 variações - Arroz / Feijão - Filé tilápia c/ tomate - Batata c/ queijo - Farofa de ovos - Suco de fruta	- Salada: 4 variações - Arroz branco - Feijão c/ caldo - Carne moída c/ milho - Espaguete c/ legumes - Suco de fruta	- Salada: 4 variações - Arroz - Feijão tropeiro - Bife de pernil - Mandioca cozida - Suco de fruta	- Salada: 4 variações - Arroz branco - Lasanha ao molho - Bolonhesa e quatro - queijos - Suco de fruta

☺ Dia alimentar do integral = Café Manhã + Almoço + Lanche da tarde .

☺ OBS. As frutas serão variadas e servidas de acordo com grau de maturação.

BOAS FÉRIAS!!!



Sair da rotina faz parte das férias, mas é necessário tomar cuidado para não alterar a saúde da criança deixando que coma bobagens todos os dias e a qualquer hora.

Boas Férias !!!!

Elaine F. Jaculi Silva / Nutricionista.