







CARDÁPIO 2019

Última atualização: Janeiro/2019

ENSINO FUNDAMENTAL - BARIGUI

	1ª. SEMANA DO MÊS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
CAFÉ DA MANHÃ	 COMIDA	- pão integral com doce - frutas	- bolo de maracujá - frutas	- pão de queijo - frutas	- bolo de fubá - frutas	- cereal com leite - bolacha salgada - frutas
	 BEBIDA	- chá - achocolatado	- chá - leite com café	- chá - achocolatado	- chá - leite com café	- chá
ALMOÇO	 COMIDA	- arroz / feijão - omelete - jardineira de legumes (batata, abobrinha, cenoura) - 2 saladas - frutas	- arroz / feijão - frango empanado - creme de milho - 2 saladas - frutas	- arroz / feijão - macarrão ao molho de carne - 2 saladas - frutas	- arroz / feijão - strogonoff de frango - batata palha - legumes ao vapor - 2 saladas - frutas	- arroz / feijão - carne moída - legumes refogados - polenta - 2 saladas - frutas
	 BEBIDA	- refresco	- refresco	- refresco	- refresco	- refresco
LANCHE	 COMIDA	- pão de queijo - frutas	- gelatina - pão com queijo - frutas	- bolo de chocolate com aveia - frutas	- pão com patê de frango (caseiro) - frutas	- bolo mesclado - frutas
	 BEBIDA	- chá	- refresco	- chá	- refresco	- chá

*OBSERVAÇÕES IMPORTANTES:

O cardápio pode sofrer alterações devido à disponibilidade das verduras e legumes, e conforme a faixa etária da criança, os refrescos do almoço e jantar serão servidos depois das refeições.

* Caso haja qualquer restrição quanto aos ingredientes oferecidos, é de responsabilidade da família trazer o alimento substituto.

Ex.: se intolerância à lactose, a família deverá trazer o leite especial.

* A alimentação complementar é oferecida gradativamente e de acordo com a orientação dos pais e pediatras.

* Chás: camomila, erva doce, capim cidreira, hortelã, sem adição de açúcar ou adoçante.







* Serão servidos três variedades de legumes.

* Os tipos de carnes oferecidos serão: frango, carne vermelha e fígado (boi ou galinha). Todos os dias serão oferecidos ovos cozidos como segunda opção de proteína.

CARDÁPIO 2019

Última atualização: Janeiro/2019

ENSINO FUNDAMENTAL - BARIGUI

2ª. SEMANA DO MÊS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
CAFÉ DA MANHÃ	 COMIDA - rosquinha doce - frutas	- bolo de chocolate - frutas	- pão francês com doce - frutas	- chineque - frutas	- pão integral com frios - frutas
	 BEBIDA - chá - achocolatado	- chá - leite com café	- chá - achocolatado	- chá - leite com café	- chá - achocolatado
ALMOÇO	 COMIDA - arroz / feijão - escalope de lombo grelhado - macarrão ao molho branco com brócolis - 2 saladas - frutas	- arroz / feijão - frango refogado - batata gratinada - 2 saladas - frutas	- arroz / feijão - picadinho colorido - legumes ao vapor - 2 saladas - frutas	- arroz / feijão - frango assado - purê de batatas - 2 saladas - frutas	- arroz / feijão - macarrão à bolonhesa - legumes ao vapor - 2 saladas - frutas
	 BEBIDA - refresco	- refresco	- refresco	- refresco	- refresco
LANCHE	 COMIDA - misto frio - frutas	- cachorro-quente - frutas	- pão com queijo	- gelatina - biscoito de maizena - frutas	- bolo formigueiro com aveia - frutas
	 BEBIDA - chá	- refresco	- chá	- refresco	- chá

*OBSERVAÇÕES IMPORTANTES:

O cardápio pode sofrer alterações devido à disponibilidade das verduras e legumes, e conforme a faixa etária da criança, os refrescos do almoço e jantar serão servidos depois das refeições.

* Caso haja qualquer restrição quanto aos ingredientes oferecidos, é de responsabilidade da família trazer o alimento substituto.

Ex.: se intolerância à lactose, a família deverá trazer o leite especial.

* A alimentação complementar é oferecida gradativamente e de acordo com a orientação dos pais e pediatras.

* Chás: camomila, erva doce, capim cidreira, hortelã, sem adição de açúcar ou adoçante.







* Serão servidos três variedades de legumes.

* Os tipos de carnes oferecidos serão: frango, carne vermelha e fígado (boi ou galinha). Todos os dias serão oferecidos ovos cozidos como segunda opção de proteína.

CARDÁPIO 2019

Última atualização: Janeiro/2019

ENSINO FUNDAMENTAL - **BARIGUI**

	3ª. SEMANA DO MÊS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
CAFÉ DA MANHÃ	 COMIDA	- misto quente - frutas	- bolo de cenoura - frutas	- cereal com leite - bolacha salgada - frutas	- torrada com requeijão - frutas	- pão de queijo - frutas
	 BEBIDA	- chá - achocolatado	- chá - achocolatado	- chá	- chá - leite com café	- chá - achocolatado
ALMOÇO	 COMIDA	- arroz / feijão - nuggets - legumes ao vapor - 2 saladas - frutas	- arroz / feijão - carne moída com brócolis - creme de queijo - 2 saladas - frutas	- arroz / feijão - peixe grelhado - legumes ao vapor - 2 saladas - frutas	- arroz / feijão - strogonoff de carne - batata palha - couve-flor sauté - 2 saladas - frutas	- arroz / feijão - frango à passarinho - farofa de couve - 2 saladas - frutas
	 BEBIDA	- refresco	- refresco	- refresco	- refresco	- refresco
LANCHE	 COMIDA	- bolo de fubá - frutas	- gelatina - biscoito salgado - frutas	- pão de queijo - frutas	- misto frio - frutas	- bolo chocolate com aveia - frutas
	 BEBIDA	- chá	- refresco	- chá	- refresco	- chá

*OBSERVAÇÕES IMPORTANTES:

O cardápio pode sofrer alterações devido à disponibilidade das verduras e legumes, e conforme a faixa etária da criança, os refrescos do almoço e jantar serão servidos depois das refeições.

* Caso haja qualquer restrição quanto aos ingredientes oferecidos, é de responsabilidade da família trazer o alimento substituto.

Ex.: se intolerância à lactose, a família deverá trazer o leite especial.

* A alimentação complementar é oferecida gradativamente e de acordo com a orientação dos pais e pediatras.

* Chás: camomila, erva doce, capim cidreira, hortelã, sem adição de açúcar ou adoçante.







* Serão servidos três variedades de legumes.

* Os tipos de carnes oferecidos serão: frango, carne vermelha e fígado (boi ou galinha). Todos os dias serão oferecidos ovos cozidos como segunda opção de proteína.

CARDÁPIO 2019

Última atualização: Janeiro/2019

ENSINO FUNDAMENTAL - **BARIGUI**

4ª. SEMANA DO MÊS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
CAFÉ DA MANHÃ	 COMIDA - misto frio - frutas	- pão doce - frutas	- pão de queijo - frutas	- cachorro-quente - frutas	- bolo de fubá - frutas
	 BEBIDA - chá - leite com café	- chá	- chá - achocolatado	- chá - leite com café	- chá - achocolatado
ALMOÇO	 COMIDA - arroz / feijão - carne moída refogada (sem molho) - polenta - legumes refogados - 2 saladas - frutas	- arroz / feijão - frango com legumes - batata-doce chips - 2 saladas - frutas	- arroz / feijão - escondidinho de carne - legumes refogados - 2 saladas - frutas	- arroz / feijão - frango assado - espaguete alho e óleo - 2 saladas - frutas	- arroz / feijão - picadinho ao molho - legumes ao vapor - 2 saladas - frutas
	 BEBIDA - refresco	- refresco	- refresco	- refresco	- refresco
LANCHE	 COMIDA - bolo mesclado - frutas	- cachorro-quente - frutas	- chineque de chocolate - frutas	- pão de cenoura com queijo - frutas	- chineque de banana - biscoito de maizena - frutas
	 BEBIDA - chá	- refresco	- chá	- chá	- refresco

*OBSERVAÇÕES IMPORTANTES:

O cardápio pode sofrer alterações devido à disponibilidade das verduras e legumes, e conforme a faixa etária da criança, os refrescos do almoço e jantar serão servidos depois das refeições.

* Caso haja qualquer restrição quanto aos ingredientes oferecidos, é de responsabilidade da família trazer o alimento substituto.

Ex.: se intolerância à lactose, a família deverá trazer o leite especial.

* A alimentação complementar é oferecida gradativamente e de acordo com a orientação dos pais e pediatras.

* Chás: camomila, erva doce, capim cidreira, hortelã, sem adição de açúcar ou adoçante.







* Serão servidos três variedades de legumes.

* Os tipos de carnes oferecidos serão: frango, carne vermelha e fígado (boi ou galinha). Todos os dias serão oferecidos ovos cozidos como segunda opção de proteína.

CARDÁPIO 2019

Última atualização: Janeiro/2019

ENSINO FUNDAMENTAL - **BARIGUI**

	5ª. SEMANA DO MÊS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
CAFÉ DA MANHÃ	 COMIDA	- rosquinha doce - frutas	- bolo de laranja - frutas	- cereal com leite - bolacha salgada - frutas	- chineque - frutas	- bolo de chocolate - frutas
	 BEBIDA	- chá - achocolatado	- chá - leite com café	- chá	- chá - achocolatado	- chá - leite com café
ALMOÇO	 COMIDA	- arroz / feijão - frango grelhado com legumes - 2 saladas - frutas	- arroz / feijão - escondidinho de carne - repolho refogado - 2 saladas - frutas	- arroz / feijão - quibe de aveia - chuchu gratinado - 2 saladas - frutas	- arroz / feijão - frango grelhado - macarrão ao molho branco - 2 saladas - frutas	- arroz/feijão - risoto de frango - legumes refogados - 2 saladas - frutas
	 BEBIDA	- refresco	- refresco	- refresco	- refresco	- refresco
LANCHE	 COMIDA	- torrada com patê de frango	- chineque de chocolate - frutas	- bolo formigueiro - frutas	- gelatina - pão com requeijão	- gelatina - rosquinha - frutas
	 BEBIDA	- refresco	- chá	- refresco	- chá	- refresco

*OBSERVAÇÕES IMPORTANTES:

O cardápio pode sofrer alterações devido à disponibilidade das verduras e legumes, e conforme a faixa etária da criança, os refrescos do almoço e jantar serão servidos depois das refeições.

* Caso haja qualquer restrição quanto aos ingredientes oferecidos, é de responsabilidade da família trazer o alimento substituto.

Ex.: se intolerância à lactose, a família deverá trazer o leite especial.

* A alimentação complementar é oferecida gradativamente e de acordo com a orientação dos pais e pediatras.

* Chás: camomila, erva doce, capim cidreira, hortelã, sem adição de açúcar ou adoçante.

* Serão servidos três variedades de legumes.

* Os tipos de carnes oferecidos serão: frango, carne vermelha e fígado (boi ou galinha). Todos os dias serão oferecidos ovos cozidos como segunda opção de proteína.