

# Cardápio – Educação Infantil e Ensino Fundamental - 2024

**SÃO FRANCISCO** Cantina Educativa

**PRIMEIRA SEMANA** (05/02; 04/03; 01/04; 06/05; 03/06; 01/07)



	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Almoço	Arroz branco Feijão carioca Salada alface cresa e tomate Macarronada <b>Frango grelhado</b>	Arroz integral - Incentivo Feijão preto Salada de cenoura com pepino ralado Seleta de legumes <b>Filé de peixe grelhado</b>	Arroz branco Feijão carioca Salada de repolho com tomate Mandioca cozida com cebolinha <b>Picadinho de carne</b>	Arroz branco Feijão carioca Salada mix de acelga, rúcula, tomate Purê de batata Cenoura picadinha <b>Isca de frango</b>	Arroz branco Feijão carioca Salada rúcula com manga Chuchu e batata cozidos <b>Carne moída com milho</b>
Sobremesa	Fruta da estação	Gelatina colorida (3 sabores)	Mousse de maracujá	Fruta da estação	Gelatina colorida (3 sabores)
Jantar	Arroz branco Feijão carioca Salada de acelga, tomate e cenoura Farofa de ovo <b>Sobrecoca desossada assada</b>	Arroz branco Feijão carioca Salada de alface, agrião e rúcula Purê de mandioca <b>Isca de carne</b>	Arroz branco Feijão carioca Salada de tomate milho e salsa Farofa de ovo Abóbora cozida <b>Isca de frango empanado</b>	Arroz integral Feijão preto Salada alface americana, tomate e cebolinha Brócolis refogado <b>Carne moída refolgada</b>	<b>Sopa:</b> Macarrão, mandioca, brócolis, cenoura, Carne moída  <b>Opção:</b> Arroz branco, Feijão carioca, Alface e tomate, Ovos mexidos com cebolinha

**Nutricionista:** Raíael de Souza Ribeiro CRN1: 14334



	<b>Segunda</b>	<b>Terça</b>	<b>Quarta</b>	<b>Quinta</b>	<b>Sexta</b>
<b>Almoço</b>	Arroz branco Feijão carioca Salada alface americana, cenoura ralada e cebolinha Couve-flor e brócolis cozidos <b>Isca de frango empanado</b>	Arroz integral - Incentivo Feijão carioca Salada de couve e tomate picadinho Purê de batata doce <b>Iscas de carne</b>	Arroz branco Feijão carioca Salada acelga e tomate picadinho Mandioca cozida com cebolinha <b>Cubos de carne ao molho</b>	Arroz branco Feijão preto Salada beterraba e cenoura ralada Farofa de ovo <b>Peito de frango grelhado</b>	Arroz branco Feijão carioca Salada de alface lisa, rúcula e acelga Mix de legumes cozidos <b>Sobrecoxa desossada de frango na chapa</b>
<b>Sobremesa</b>	Salada de frutas	Gelatina colorida (3 sabores)	Fruta da estação	Gelatina colorida (3 sabores)	Mousse de cupuaçu
<b>Jantar</b>	Arroz branco Feijão carioca Salada acelga, tomate e pepino picadinhos Repolho com couve refolgados <b>Picadinho de carne</b>	Arroz branco Feijão preto Salada beterraba e cenoura ralada Farofa de cenoura <b>Omelete com cebolinha</b>	Arroz branco Feijão preto Salada repolho, couve e tomate picadinho Batata assada <b>Isca de peixe empanado</b>	Arroz branco Feijão carioca Salada alface lisa, crespa e acelga Purê de batata <b>Peito de frango grelhado</b>	<b>Sopa:</b> batata doce, beterraba, vagem com frango. <b>Opção:</b> Arroz branco Feijão carioca Alface e tomate Carne moída cozida com batata

**Nutricionista:** *Rafael de Souza Ribeiro* CRN1: 14334



**TERCEIRA SEMANA** (19/02; 18/03; 15/04; 20/05; 17/06)

**SÃO FRANCISCO**  
Cantina Educativa



	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
<b>Almoço</b>	Arroz branco Feijão Preto Salada alface crespa e tomate Farofa de ovos Macarronada <b>Picadinho de frango com legumes</b>	Arroz integral - Incentivo Feijão carioca Salada mimosa, tomate e cenoura ralada Creme de espinafre <b>Ovos mexidos</b>	Arroz branco Feijão carioca Salada espinafre, tomate, acelga e cebolinha Quibebe de abóbora <b>Carne moída refogada</b>	Arroz branco Feijão carioca Salada alface, pepino e tomate Creme de milho <b>Almondegas de carne</b>	Arroz branco Feijão carioca Salada repolho, tomate e beterraba ralada Farofa de banana <b>Peito de frango grelhado</b>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da estação	Gelatina colorida (3 sabores)	Salada de frutas	Fruta da estação	Gelatina colorida (3 sabores)
<b>Jantar</b>	Arroz branco Feijão carioca Salada alface, agrião e tomate Purê de abóbora <b>Carne de panela</b>	Arroz branco Feijão carioca Salada alface lisa, agrião e couve Virado de couve <b>Frango ensopado</b>	Arroz branco Feijão carioca Salada alface roxa, tomate e pepino Farofa de cebola <b>Isca de carne grelhada</b>	Arroz branco Feijão carioca Salada alface roxa e tomate Abobrinha refolgada com milho <b>Isca de frango empanado</b>	<b>Sopa:</b> Feijão, carne moída, abóbora, batata doce, brócolis, espinafre e couve. <b>Opção:</b> Arroz branco Feijão carioca Alface e tomate <b>Carne moída com milho</b>

**Nutricionista:** *Rafael de Souza Ribeiro* CRN1: 14334



	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Almoço	Arroz branco Feijão carioca Salada acelga e tomate Creme de abóbora <b>Coxa/sobrecoxa desossada cozida</b>	Arroz integral - Incentivo Feijão carioca Salada alface crespa, repolho e cenoura Mandioca cozida com cebolinha <b>Filé de peixe grelhado</b>	Arroz branco Feijão carioca Salada couve, repolho e tomate Farofa de cenoura <b>Carne moída com milho e cenoura</b>	Arroz branco Feijão carioca Salada de beterraba e cenoura ralada Purê de cenoura <b>Picadinho de frango com batata</b>	Arroz branco Feijão preto Salada pepino, alface e tomate Batata assada com ervas <b>Isca de carne cozida</b>
Sobremesa	Fruta da estação	Gelatina colorida (3 sabores)	Salada de frutas	Fruta da estação	Gelatina colorida (3 sabores)
Jantar	Arroz branco Feijão carioca Salada repolho e beterraba ralada Legumes assados (cenoura, milho batata e vagem) Quibebe de abóbora <b>File de frango grelhado</b>	Arroz branco Feijão preto Salada alface, espinafre e tomate Macarronada <b>Hamburguer de carne</b>	Arroz branco Feijão carioca Salada repolho, tomate e acelga Polenta ao sugo <b>Iscas de frango empanado</b>	Arroz branco Feijão carioca Salada alface, pepino e tomate Couve-flor e brócolis cozidos <b>Sobrecoxa desossada de frango grelhada</b>	<b>Sopa:</b> Mandioca, cenoura, vagem, Peixe  <b>Opção:</b> Arroz branco, Feijão carioca, Alface e tomate., <b>carne moída cozida com batata e cenoura</b>

*Qualquer alteração será avisada previamente. A carne/proteína e a sobremesa poderão ser substituídas. Nesse caso os pais deverão informar à cantina previamente.*

**Nutricionista:** *Rafael de Souza Ribeiro* CRN1: 14334