

Colégio **Menino Jesus** **CARDÁPIO FUNDAMENTAL – PERÍODO INTEGRAL** 

MÊS:	OUTUBRO	2021	Nutricionista responsável: Gabriele Klitzke Valtrich - CRN 10/SC 2944		
DATA	04/out	05/out	06/out	07/out	08/out
SEMANA 01	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ DA MANHÃ	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Torrada com manteiga	Rosquinha de Polvilho	Misto frio (pão Pullman integral)	Cookies de cacau	Pão Pullman integral com requeijão caseiro
		Bolo mesclado integral			
	Suco de frutas	Chá	Suco de frutas	Bebida Láctea	Chá
ALMOÇO	Omelete colorida	Frango Assado	Estrogonoffe de carne	Filé de frango grelhado	Carne moída refogada com legumes
	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão	Feijão / Farofa	Feijão	Feijão	Feijão
	Macarrão integral ao sugo	Creme de milho	Batata palha	Batata sauté	Macarrão
	Saladas (5 tipos)	Saladas (5 tipos)	Saladas (5 tipos)	Saladas (5 tipos)	Saladas (5 tipos)
	Fruta da Estação	Fruta da Estação	Fruta da Estação	Fruta da Estação	Fruta da Estação
LANCHE DA TARDE	Sopa de frango, arroz e legumes Bolo Mesclado integral e Bolacha Salgada	Sanduíche Pizza	Pão de Queijo	Pão francês integral com ovo	Pizza de queijo
	Chá	Suco de frutas	Bebida Láctea	Chá	Suco de Frutas

Cardápio sujeito a alterações conforme necessidade operacional

MÊS:	OUTUBRO	2021	Nutricionista responsável: Gabriele Klitzke Valtrich - CRN 10/SC 2944						
DATA	11/out	12/out	13/out	14/out	15/out				
SEMANA 02	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA				
CAFÉ DA MANHÃ	NÃO HAVERÁ AULA	FERIADO	Fruta	Fruta	Fruta				
			Cereal	Bolacha Salgada	Pão caseiro de cenoura com manteiga				
				Bolo de chocolate integral					
			Leite	Achocolatado	Suco de frutas				
ALMOÇO			NÃO HAVERÁ AULA	FERIADO	Almôndega de carne ao molho sugo	Carne de panela com legumes	Frango ensopado		
					Arroz	Arroz	Arroz		
					Feijão	Feijão / Farofa	Feijão		
					Macarrão integral ao sugo	Polenta	Aipim		
					Saladas (5 tipos)	Saladas (5 tipos)	Saladas (5 tipos)		
HORA DA FRUTINHA					NÃO HAVERÁ AULA	FERIADO	Fruta da Estação	Fruta da Estação	Fruta da Estação
LANCHE DA TARDE							Rosquinha de Polvilho	Pão caseiro de cenoura com mortadela de frango	Pão Francês integral com mortadela de frango e salada
							Bolo de chocolate integral		
	Chá	Suco de frutas					Suco de frutas		

Cardápio sujeito a alterações conforme necessidade operacional

MÊS:	OUTUBRO	2021	Nutricionista responsável: Gabriele Klitzke Valtrich - CRN 10/SC 2944		
DATA	18/out	19/out	20/out	21/out	22/out
SEMANA 03	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ DA MANHÃ	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Torrada com manteiga	Sanduíche Pizza (Pão de sanduíche integral)	Pão integral caseiro com manteiga e geleia	Rosquinha de Polvilho	Pão de queijo
				Bolo de cenoura integral	
	Chá	Suco de frutas	Chá	Suco de frutas	Chá
ALMOÇO	Íscas de carne ao molho madeira	Estrogonoffe de frango	Carne moída ensopada com batatas	Frango assado	Ovo mexido
	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão / Farofa	Feijão
	Macarrão ao alho e óleo	Batata Palha	Polenta	Macarrão integral ao mollho sugo	Escondidinho de carne
	Saladas (5 tipos)	Saladas (5 tipos)	Saladas (5 tipos)	Saladas (5 tipos)	Saladas (5 tipos)
HORA DA FRUTINHA	Fruta da Estação	Fruta da Estação	Fruta da Estação	Fruta da Estação	Fruta da Estação
LANCHE DA TARDE	Misto frio (Pão Pullman integral)	Pão caseiro integral com manteiga	Sopa de frango, macarrão e legumes Torrada com manteiga	Pão Francês integral com mortadela de frango	Cereal
	Suco de frutas	Chá	Suco de frutas	Chá	Leite

Cardápio sujeito a alterações conforme necessidade operacional

MÊS:	OUTUBRO	2021	Nutricionista responsável: Gabriele Klitzke Valtrich - CRN 10/SC 2944		
DATA	25/out	26/out	27/out	28/out	29/out
SEMANA 04	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ DA MANHÃ	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Cereal	Bolacha Salgada	Sanduíche de Forno com Queijo (integral)	Pão Francês integral com mortadela de frango	Bisnaguinha (caseira) de cenoura com manteiga
		Bolo de laranja com aveia			
	Leite	Chá	Suco de Frutas	Suco de frutas	Suco de frutas
ALMOÇO	Almôndega de carne Assada	Carne de panela com legumes	Frango ensopado	Peixe ensopado	Bolo de carne moída
	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz integral
	Feijão	Feijão / Farofa	Feijão	Feijão	Feijão
	Macarrão integral ao sugo	Batata doce	Polenta	Purê de batata	Macarrão ao alho e óleo
	Saladas (5 tipos)	Saladas (5 tipos)	Saladas (5 tipos)	Saladas (5 tipos)	Saladas (5 tipos)
	HORA DA FRUTINHA	Fruta da Estação	Fruta da Estação	Fruta da Estação	Fruta da Estação
LANCHE DA TARDE	Rosquinha de Polvilho	Pão integral hambúrguer e salada	Macarrão com carne moída	Sanduíche Pizza	Sanduíche natural de frios
	Bolo de laranja com aveia		Torta de Bolachas e Bolacha Salgada		
	Achocolatado	Chá da Horta da Tia Lena	Suco de frutas	Chá	Suco de frutas

Cardápio sujeito a alterações conforme necessidade operacional