



INSTITUTO EDUCACIONAL  
**HERMÍNIO SILVA**  
UM NOVO OLHAR PARA O PLENO DESENVOLVIMENTO DA CRIANÇA.

## **Cardápio Mensal Janeiro/2019**

### **Instituto Educacional Hermínio Silva**

<b>1ª SEMANA</b>		<b>Terça-feira 01/Jan</b>	<b>Quarta-feira 02/Jan</b>	<b>Quinta-feira 03/Jan</b>	<b>Sexta-feira 04/Jan</b>
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>			LANCHEIRA	LANCHEIRA	LANCHEIRA
<b>COLAÇÃO</b>			Suco de Fruta / ou Chá	Suco de Fruta / ou Chá	Suco de Fruta / ou Chá
<b>ALMOÇO</b>		<b>FERIADO</b>	Arroz/ Feijão Carne moída c/ cenoura Escarola  <b>Fruta</b>	Arroz/ Feijão Frango c/ Abóbora Almeirão  <b>Fruta</b>	Arroz/ Feijão Preto Carne cubos c/ mandioca Farofa de cenoura ralada Repolho  <b>Fruta</b>
<b>LANCHE DA TARDE</b>			LANCHEIRA	LANCHEIRA	LANCHEIRA
<b>JANTAR (SOPA)</b>		<b>FERIADO</b>	Frango Feijão Branco Chuchu Beterraba Cará Escarola Acelga	Carne Ervilha Cenoura Mandioca Quiabo Espinafre Almeirão	Frango Lentilha Vagem Chuchu Mandioquinha Rúcula Couve

Cardápio sujeito a alterações se necessário. ( Frutas, verduras e legumes da Época)

Juliana Moreira - Nutricionista CRN-3 20866



INSTITUTO EDUCACIONAL  
**HERMÍNIO SILVA**  
UM NOVO OLHAR PARA O PLENO DESENVOLVIMENTO DA CRIANÇA.

## Instituto Educacional Hermínio Silva Cardápio Mensal Janeiro

<b>2ª SEMANA</b>	<b>Segunda-feira 07/Jan</b>	<b>Terça-feira 08/Jan</b>	<b>Quarta-feira 09/Jan</b>	<b>Quinta-feira 10/Jan</b>	<b>Sexta-feira 11/Jan</b>
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	LANCHEIRA	LANCHEIRA	LANCHEIRA	LANCHEIRA	LANCHEIRA
<b>COLAÇÃO</b>	Suco de Fruta / ou Chá	Suco de Fruta / ou Chá	Suco de Fruta / ou Chá	Suco de Fruta / ou Chá	Suco de Fruta / ou Chá
<b>ALMOÇO</b>	Arroz/ Feijão Ovos mexidos c/ brócolis Alface c/ Beterraba ralada  <b>Fruta</b>	Feijão Risoto Frango c/ cenoura e ervilha Almeirão c/ Acelga  <b>Fruta</b>	Arroz/ Feijão Carne c/ batata e chuchu Purê de abóbora Repolho c/ Escarola  <b>Fruta</b>	Arroz/ Feijão Frango c/ quiabo Polenta Agrião c/ acelga  <b>Fruta</b>	Arroz/ Feijão Lasanha de Berinjela c/ carne moída Couve c/ Repolho roxo  <b>Fruta</b>
<b>LANCHE DA TARDE</b>	LANCHEIRA	LANCHEIRA	LANCHEIRA	LANCHEIRA	LANCHEIRA
<b>JANTAR (SOPA)</b>	Frango Feijão Cenoura Chuchu Vagem Couve	Carne Feijão Branco Abobrinha Beterraba Cará Escarola	Frango Ervilha Abóbora Mandioca Quiabo Espinafre	Carne Feijão preto Cenoura Chuchu Mandioca Rúcula	Frango Lentilha Abobrinha Jiló Abóbora Acelga

	Almeirão	Repolho	Almeirão	Couve	Espinafre
--	----------	---------	----------	-------	-----------

Cardápio sujeito a alterações se necessário. ( Frutas, verduras e legumes da Época)

Juliana Moreira

- Nutricionista CRN-3 20866



INSTITUTO EDUCACIONAL  
**HERMÍNIO SILVA**  
UM NOVO OLHAR PARA O PLENO DESENVOLVIMENTO DA CRIANÇA.

## Instituto Educacional Hermínio Silva

### Cardápio Mensal Janeiro

<b>3ª SEMANA</b>	<b>Segunda-feira 14/Jan</b>	<b>Terça-feira 15/Jan</b>	<b>Quarta-feira 16/Jan</b>	<b>Quinta-feira 17/Jan</b>	<b>Sexta-feira 18/Jan</b>
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	LANCHEIRA	LANCHEIRA	LANCHEIRA	LANCHEIRA	LANCHEIRA
<b>COLAÇÃO</b>	Suco de Fruta / ou Chá	Suco de Fruta / ou Chá	Suco de Fruta / ou Chá	Suco de Fruta / ou Chá	Suco de Fruta / ou Chá
<b>ALMOÇO</b>	Arroz/ Feijão Ovos mexidos c/ batata Beterraba cozida Alface c/ Rúcula  <b>Fruta</b>	Arroz/ Feijão Escondidinho de carne moída Acelga c/ repolho roxo  <b>Fruta</b>	Arroz/ Feijão Frango c/ ervilha Legume sauté ( abobrinha, chuchu, cenoura) Escarola c/ pepino <b>Fruta</b>	Arroz/ Feijão Fígado c/ tomate Purê de batata Escarola c/ alface  <b>Fruta</b>	Arroz/ Feijão Strogonoff de frango Batata corada Alface c/ Tomate  <b>Fruta</b>
<b>LANCHE DA TARDE</b>	LANCHEIRA	LANCHEIRA	LANCHEIRA	LANCHEIRA	LANCHEIRA

<b>JANTAR (SOPA)</b>	Carne Feijão Branco Mandioca Chuchu Cenoura Repolho Escarola	Frango Lentilha Abobrinha Cará Jiló Rúcula Espinafre	Carne Feijão preto Abóbora Mandioca Vagem Couve Acelga	Frango Ervilha Cenoura Chuchu Mandioquinha Almeirão Repolho	Carne Grão-de-bico Batata Abóbora Quiabo Escarola Acelga
--------------------------	--	--	--	---	--

Cardápio sujeito a alterações se necessário. ( Frutas, verduras e legumes da Época)

Juli

ana Moreira - Nutricionista CRN-3 20866



INSTITUTO EDUCACIONAL

**HERMÍNIO SILVA**

UM NOVO OLHAR PARA O PLENO DESENVOLVIMENTO DA CRIANÇA.

## Instituto Educacional Hermínio Silva Cardápio Mensal Janeiro

<b>4ª SEMANA</b>	<b>Segunda-feira 21/Jan</b>	<b>Terça-feira 22/Jan</b>	<b>Quarta-feira 23/Jan</b>	<b>Quinta-feira 24/Jan</b>	<b>Sexta-feira 25/Jan</b>
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	LANCHEIRA	LANCHEIRA	LANCHEIRA	LANCHEIRA	LANCHEIRA
<b>COLAÇÃO</b>	Suco de Fruta / ou Chá	Suco de Fruta / ou Chá	Suco de Fruta / ou Chá	Suco de Fruta / ou Chá	Suco de Fruta / ou Chá
<b>ALMOÇO</b>	Arroz/ Feijão Omelete de queijo c/ batata e ervilha Acelga c/ Repolho	Arroz / Feijão Cubos de frango c/ milho ao molho de tomate	Arroz/ Feijão Hambúrguer caseiro Purê de cenoura Alface c/ Tomate cereja	Arroz/Feijão Frango gratinado c/ batata e chuchu Creme de Milho Escarola c/ Couve	Macarrão c/ carne cubos e milho verde ao sugo Repolho roxo c/

	<b>Fruta</b>	Acelga c/ Espinafre <b>Fruta</b>	<b>Fruta</b>	<b>Fruta</b>	Almeirão <b>Fruta</b>
<b>LANCHE DA TARDE</b>	LANCHEIRA	LANCHEIRA	LANCHEIRA	LANCHEIRA	LANCHEIRA
<b>JANTAR (SOPA)</b>	Carne Grão-de-bico Batata Jiló Cenoura Agrião Escarola	Carne Moída Lentilha Abobrinha Cará Mandioquinha Almeirão Couve	Frango Ervilha Vagem Batata Cenoura Espinafre Rúcula	Carne cubos Feijão branco Quiabo Inhame Abóbora Acelga Almeirão	Frango Feijão preto Mandioca Abobrinha Beterraba Couve Escarola

Cardápio sujeito a alterações se necessário. ( Frutas, verduras e legumes da Época)

Jul

iana Moreira - Nutricionista CRN-3 20866



INSTITUTO EDUCACIONAL  
**HERMÍNIO SILVA**  
UM NOVO OLHAR PARA O PLENO DESENVOLVIMENTO DA CRIANÇA.

## Instituto Educacional Hermínio Silva Cardápio Mensal Janeiro

<b>5ª SEMANA</b>	<b>Segunda-feira 28/Jan</b>	<b>Terça-feira 29/Jan</b>	<b>Quarta-feira 30/Jan</b>	<b>Quinta-feira 31/Jan</b>	
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	LANCHEIRA	LANCHEIRA	LANCHEIRA	LANCHEIRA	
<b>COLAÇÃO</b>	Suco de Fruta / ou Chá	Suco de Fruta / ou Chá	Suco de Fruta / ou Chá	Suco de Fruta / ou Chá	
	Arroz/ Feijão	Arroz/ Feijão	Arroz/ Feijão	Arroz/ Feijão	

<b>ALMOÇO</b>	Ovo cozido c/ salsa Seleta de legumes (cenoura, chuchu, batata) Alface c/ pepino <b>Fruta</b>	Almôndega ao sugo Purê de Batata Agrião c/ Acelga <b>Fruta</b>	Frango c/ quiabo Polenta Almeirão c/ tomate <b>Fruta</b>	Carne moída c/ batata e chuchu Farofa de talos e cenoura Escarola c/ Repolho roxo <b>Fruta</b>	
<b>LANCHE DA TARDE</b>	LANCHEIRA	LANCHEIRA	LANCHEIRA	LANCHEIRA	
<b>JANTAR (SOPA)</b>	Carne Grão-de-bico Mandioca Beterraba Batata Couve Acelga	Frango Lentilha Cenoura Chuchu Quiabo Almeirão Rúcula	Carne Feijão branco Mandioquinha Abobrinha Vagem Repolho Escarola	Frango Ervilha Inhame Cenoura Beterraba Acelga Espinafre	

Cardápio sujeito a alterações se necessário. ( Frutas, verduras e legumes da Época)

iana Moreira - Nutricionista CRN-3 20866

Jul