

Escola Infantil Hermínio Silva

Cardápio Mensal Fevereiro/2019

1ª SEMANA					Sexta-feira 01/Fev
CAFÉ DA MANHÃ					LANCHEIRA
COLAÇÃO					Suco de Fruta / ou Chá
ALMOÇO					Macarrão a bolonhesa Legumes gratinados (cenoura, chuchu, abobrinha) Alface c/ tomate Fruta
LANCHE DA TARDE					LANCHEIRA
JANTAR (SOPA)					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

Escola Infantil Hermínio Silva

Cardápio Mensal Fevereiro

2ª SEMANA	Segunda-feira 04/Fev	Terça-feira 05/ Feb	Quarta-feira 06/ Feb	Quinta-feira 07/ Feb	Sexta-feira 08/ Feb
CAFÉ DA MANHÃ	LANCHEIRA	LANCHEIRA	LANCHEIRA	LANCHEIRA	LANCHEIRA
COLAÇÃO	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
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Ovos cozido c/ tomate Repolho c/ Beterraba ralada Fruta: Mamão	Arroz/ Feijão Escondidinho de carne moída Brócolis c/ tomate Acelga c/ Couve Fruta: Mexerica	Feijão Risoto Frango c/ cenoura e ervilha Escarola c/ Alface Fruta: Banana	Arroz Integral/ Feijão Carne cubos c/ vagem e cenoura Polenta Agrião c/ Repolho roxo Fruta: Manga	Macarrão ao molho de frango desfiado c/ milho Alface c/ Espinafre Fruta: Melancia
LANCHE DA TARDE	LANCHEIRA	LANCHEIRA	LANCHEIRA	LANCHEIRA	LANCHEIRA
JANTAR (SOPA)	Frango Feijão Cenoura Chuchu Vagem Couve Almeirão	Carne moída Feijão Branco Abobrinha Beterraba Cará Acelga Espinafre	Carne Ervilha Vagem Mandioca Quiabo Espinafre Almeirão	Frango Feijão preto Abóbora Chuchu Mandioca Rúcula Couve	Carne moída Lentilha Abobrinha Jiló Cenoura Acelga Rúcula

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

Juliana Moreira – Nutricionista CRN-3 20866

Escola Infantil Hermínio Silva

Cardápio Mensal Fevereiro

3ª SEMANA	Segunda-feira 11/ Fev	Terça-feira 12/ Fev	Quarta-feira 13/ Fev	Quinta-feira 14/ Fev	Sexta-feira 15/ Fev
CAFÉ DA MANHÃ	LANCHEIRA	LANCHEIRA	LANCHEIRA	LANCHEIRA	LANCHEIRA
COLAÇÃO	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
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Ovos mexidos c/ vagem Beterraba cozida Alface c/ Rúcula Fruta: Manga	Arroz Integral/ Feijão Stroganoff de frango Batata gratinada Agião c/ Acelga Fruta: Banana	Arroz/ Feijão Preto Carne cubos c/ mandioca Farofa de talos e cenoura Couve c/ Repolho Fruta: Mamão	Arroz/ Feijão Frango gratinado c/ chuchu e mandioquinha Escarola c/ alface Fruta: Melancia	Arroz/ Feijão Hambúrguer caseiro Purê de batata Alface c/ Tomate Fruta: Mexerica
LANCHE DA TARDE	LANCHEIRA	LANCHEIRA	LANCHEIRA	LANCHEIRA	LANCHEIRA
JANTAR (SOPA)	Frango Feijão Branco Mandioca Chuchu Cenoura Repolho Escarola	Carne Lentilha Abobrinha Cará Jiló Rúcula Espinafre	Frango Ervilha Abóbora Chuchu Vagem Espinafre Acelga	Carne Macarrão Cenoura Batata Inhame Almeirão Repolho	Frango Grão-de-bico Mandioquinha Abóbora Quiabo Escarola Acelga

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

Juliana Moreira – Nutricionista CRN-3 20866

Escola Infantil Hermínio Silva - Cardápio Mensal Fevereiro

4ª SEMANA	Segunda-feira 18/ Fev	Terça-feira 19/ Fev	Quarta-feira 20/ Fev	Quinta-feira 21/ Fev	Sexta-feira 22/ Fev
CAFÉ DA MANHÃ	LANCHEIRA	LANCHEIRA	LANCHEIRA	LANCHEIRA	LANCHEIRA
COLAÇÃO	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
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Omelete c/ espinafre e cenoura ralada Almeirão c/ Tomate Fruta: Mamão	Arroz / Feijão Carne cubos c/ batata Repolho refogado Acelga c/ Beterraba ralada Fruta: Mexerica	Arroz Integral/ Feijão Almondega ao sugo Purê de Mandioquinha Alface c/ Tomate Fruta: Manga	Arroz/Feijão Risoto frango c/ ervilha Creme de Milho Escarola c/ Couve Fruta: Melancia	Lasanha á bolonhesa Couve-flor Escarola c/ Acelga Fruta: Banana
LANCHE DA TARDE	LANCHEIRA	LANCHEIRA	LANCHEIRA	LANCHEIRA	LANCHEIRA
JANTAR (SOPA)	Carne Grão-de-bico Batata Jiló Abobrinha Agrião Escarola	Frango Ervilha Abobrinha Cará Mandioquinha Almeirão Couve	Frango Lentilha Vagem Batata Cenoura Espinafre Rúcula	Carne cubos Feijão branco Quiabo Inhame Abóbora Acelga Almeirão	Frango Feijão preto Mandioca Abobrinha Beterraba Couve Espinafre

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

Juliana Moreira – Nutricionista CRN-3 20866

Escola Infantil Hermínio Silva - Cardápio Mensal Fevereiro

5ª SEMANA	Segunda-feira 25/ Fev	Terça-feira 26/ Fev	Quarta-feira 27/ Fev	Quinta-feira 28/ Fev	
CAFÉ DA MANHÃ	LANCHEIRA	LANCHEIRA	LANCHEIRA	LANCHEIRA	
COLAÇÃO	Suco de Fruta / ou Chá	Suco de Fruta / ou Chá	Suco de Fruta / ou Chá	Suco de Fruta / ou Chá	
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Ovo cozido c/ salsa Quiabo a vinagrete Alface c/ pepino Fruta: Mamão	Arroz/ Feijão Touxinha de Repolho Purê de Abóbora Agrião c/ Acelga Fruta: Melancia	Arroz/ Feijão Frango c/ berinjela Inhame corado c/ azeite Couve c/ Rúcula Fruta: Banana	Arroz/ Feijão Carne cubos c/ Batata Creme de Milho Espinafre c/ Repolho Fruta: Manga	
LANCHE DA TARDE	LANCHEIRA	LANCHEIRA	LANCHEIRA	LANCHEIRA	
JANTAR (SOPA)	Carne Grão-de-bico Mandioca Beterraba Batata Couve Espinafre	Frango Lentilha Cenoura Inhame Quiabo Almeirão Rúcula	Carne Feijão branco Mandioquinha Abobrinha Vagem Repolho Escarola	Frango Fubá Inhame Cenoura Beterraba Acelga Couve	

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

