



Cardápio Constructor



MÊS – ABRIL/2025

Nutricionista - Maria Teresa Sawitzki CRN2 1848

REFEIÇÃO	SEGUNDA 14/28	TERÇA 1/15/29	QUARTA 2/16/30	QUINTA 3/17	SEXTA 4/
COLAÇÃO	Maçã, mamão	Abacate, banana	Caqui, pêra	Manga, laranja	Frutas variadas
ALMOÇO	Arroz, feijoada vegetariana, bife de espinafre, quibebe, Sal: chuchu, cenoura	Arroz, feijão, iscas de carne acebolados, farofa de grão de bico e ovo picado, Sal: brócolis, tomate	Arroz, feijão, bife de frango grelhado, batata ao forno c/ colorau, Sal: beterraba, alface	Arroz, feijão, panqueca colorida c/ carne, cenoura c/ milho, Sal: vagem, pepino	Arroz, feijão carioca, estrogonofe de coraçãozinho, torta de espinafre, sal: mista
LANCHE TARDE	Frutas variadas logurte	Mamão, maçã Bisnaguinha de beterraba c/ manteiga	Manga, maçã Bolo de maçã c/ uva passa	Banana, melão, Pão de cenoura c/ patê caseiro	Frutas variadas Brownie
JANTAR/	Macarrão c/ brócolis, ovo cozido, caldo de feijão, Sal: mista	Arroz verde, carne c/ batata, Sal: mista	Arroz c/ galinha, jardineira de legumes	Arroz, guisado c/ milho, croquete de espinafre. Sal: mista	Macarrão c/ carne e berinjela, ovo, Sal: mista

REFEIÇÃO	SEGUNDA 7/	TERÇA 8/22	QUARTA 9/23	QUINTA 10/24	SEXTA 11/25
LANCHE MANHÃ	Abacate, maçã	Caqui, laranja	Melão, mamão	Manga, pêra	Frutas variadas
ALMOÇO	Arroz c/ ovo, feijão vermelho, kibe de moranga, repolho c/ alho tostado, Sal: beterraba, alface	Arroz, feijão, carne de panela, bolinho de batata c/ couve ao forno, Sal: pepino, cenoura	Arroz, feijão, frango assado, purê de batata c/ abobrinha, Sal: brócolis, tomate	Arroz, lentilha vegetariana, mini almôndegas c/ molho, moranga c/ milho. Sal: repolho, chuchu	Arroz, feijão, panqueca colorida c/ frango, chuchu ao pesto de tempero verde, Sal: mista
LANCHE TARDE	Frutas variadas Biscoitos	Mamão, banana Bolo toalha felpuda,	Maçã c/ laranja Pão caseiro de aveia c/ requeijão caseiro	Banana, manga Cupcake de fubá c/ laranja	Frutas variadas Pão de queijo
JANTAR/	Macarrão ao alho e óleo c/ couve-flor, ovo cozido, caldo de feijão. Sal: mista	Carreteiro, bolinho de repolho c/ aveia, Sal: mista	Escondidinho de polenta c/ frango e espinafre picadinho, queijo ralado. Sal: mista	Macarrão à bolonhesa, ovo mexido c/ brócolis, Sal: mista	Arroz cremoso c/ frango, batata palha, Sal: mista

- **Observações:** Colação: somente com frutas da época.
- Empanados e bolinhos salgados feitos no forno.
- Suco natural sem açúcar ou água saborizada.
- Cardápio sujeito a alterações, em função da qualidade do produto e/ou atraso na entrega do fornecedor



ESCOLA
CONSTRUCTOR



Cardápio Nido



MÊS- abril/2025

Nutricionista - Maria Teresa CRN2 1848

No jantar acompanha feijão ou lentilha

REFEIÇÃO	SEGUNDA 14/28	TERÇA 1/15/	QUARTA 2/16/29	QUINTA 3/17/30	SEXTA 4/
COLAÇÃO	Maçã, mamão	Abacate, banana	Caqui, pêra	Manga, laranja	Frutas variadas
ALMOÇO	Arroz, feijoada vegetariana, bife de espinafre, quibebe, Sal: chuchu, cenoura	Arroz, feijão, iscas de carne, grão de bico e ovo picado, Sal: brócolis, tomate	Arroz, feijão, bife de frango grelhado, batata ao forno c/ colorau, Sal: beterraba.	Arroz, feijão, panqueca colorida c/ carne, cenoura c/ chuchu, Sal: vagem	Arroz, feijão carioca, iscas de coraçãozinho, torta de espinafre, sal: mista
LANCHE TARDE	Frutas variadas iogurte natural	Mamão, maçã Bisnaguinha de beterraba	Manga, maçã Bolo de maçã c/ uva passa	Banana, melão, Pão de cenoura	Frutas variadas Bolo de cacau c/ banana
JANTAR/LANCHE 2	Macarrão c/ brócolis, ovo cozido, caldo de feijão, Sal: mista	Arroz verde, carne c/ batata, Sal: mista	Arroz c/ galinha, jardineira de legumes	Arroz, guisado c/ cenoura, croquete de espinafre. Sal: mista	Macarrão c/ carne e berinjela, ovo, Sal: mista

REFEIÇÃO	SEGUNDA 7/	TERÇA 8/22	QUARTA 9/23	QUINTA 10/24	SEXTA 11/25
COLAÇÃO	Abacate, maçã	Caqui, laranja	Melão, mamão	Manga, pêra	Frutas variadas
ALMOÇO	Arroz c/ ovo, feijão vermelho, kibe de moranga, repolho c/ alho tostado, Sal: beterraba	Arroz, feijão, carne de panela, bolinho de batata c/ couve ao forno, Sal: cenoura	Arroz, feijão, frango assado, purê de batata c/ abobrinha, Sal: brócolis, tomate	Arroz, lentilha vegetariana, mini almôndegas c/ molho, moranga refogada. Sal: repolho refogado, chuchu	Arroz, feijão, panqueca colorida c/ frango, chuchu ao pesto de tempero verde, Sal: mista
LANCHE TARDE	Frutas variadas Biscoitos caseiros	Mamão, banana Bolo de coco	Maçã c/ laranja Pão caseiro de aveia	Banana, manga Cupcake de fubá c/ laranja	Frutas variadas Pão de queijo
JANTAR/LANCHE 2	Macarrão ao alho e óleo c/ couve-flor, ovo cozido, caldo de feijão. Sal: mista	Carreteiro, bolinho de repolho c/ aveia, Sal: mista	Escondidinho de polenta c/ frango e espinafre picadinho. Sal: mista	Macarrão à bolonhesa, ovo mexido c/ brócolis, Sal: mista	Arroz c/ frango e legumes. Sal: mista

• **Observações:**

- O lanche da tarde é específico do Nido II.
- Lanche, Nido I: exclusivamente fruta e leite.
- Bolos e biscoitos caseiros sem açúcar, confeccionados na cozinha da escola.



**ESCOLA
CONSTRUCTOR**



Maria Teresa Sawitzki CRN2 1848

ABRIL/2025

COLAÇÃO	Maçã, mamão	Abacate, banana	Caqui, pêra	Manga, laranja	Frutas variadas
ALMOÇO Alergia APLV	Arroz, feijoada vegetariana, bife de espinafre, quibebe, Sal: chuchu, cenoura	Arroz, feijão, iscas de carne acebolados, farofa de grão de bico e ovo picado, Sal: brócolis, tomate	Arroz, feijão, bife de frango grelhado, batata ao forno c/ colorau, Sal: beterraba, alface	Arroz, feijão, panqueca colorida c/ carne, cenoura c/ milho, Sal: vagem, pepino	Arroz, feijão carioca, coraçãozinho, torta de espinafre, sal: mista
LANCHE TARDE Alergia APLV	Frutas variadas Leite especial	Mamão, maçã Bisnaguinha de beterraba c/ schmier	Manga, maçã Bolo de maçã c/ uva passa	Banana, melão, Pão de cenoura	Frutas variadas Bolo de cacau c/ banana
JANTAR/	Macarrão c/ brócolis, ovo cozido, caldo de feijão, Sal: mista	Arroz verde, carne c/ batata, Sal: mista	Arroz c/ galinha, jardineira de legumes	Arroz, guisado c/ milho, croquete de espinafre. Sal: mista	Macarrão c/ carne e berinjela, ovo, Sal: mista
REFEIÇÃO	SEGUNDA 10/24	TERÇA 11/25	QUARTA 12/26	QUINTA 13/27	SEXTA 14/28
COLAÇÃO	Abacate, maçã	Caqui, laranja	Melão, mamão	Manga, pêra	Frutas variadas
ALMOÇO Alergia APLV	Arroz c/ ovo, feijão vermelho, kibe de moranga, repolho c/ alho tostado, Sal: beterraba, alface	Arroz, feijão, carne de panela, bolinho de batata c/ couve ao forno, Sal: pepino, cenoura	Arroz, feijão, frango assado, batata c/ abobrinha, Sal: brócolis, tomate	Arroz, lentilha vegetariana, mini almôndegas c/ molho, moranga c/ milho. Sal: repolho, chuchu	Arroz, feijão, panqueca colorida c/ frango, chuchu ao pesto de tempero verde, Sal: mista
LANCHE TARDE Alergia APLV	Frutas variadas Biscoitos caseiros	Mamão, banana Bolo de coco,	Maçã c/ laranja Pão caseiro de aveia c/ schmier	Banana, manga Cupcake de fubá c/ laranja	Frutas variadas Falso Pão de queijo
JANTAR/	Macarrão ao alho e óleo c/ couve-flor, ovo cozido, caldo de feijão. Sal: mista	Carreteiro, bolinho de repolho c/ aveia, Sal: mista	Escondidinho de polenta c/ frango e espinafre picadinho. Sal: mista	Macarrão à bolonhesa, ovo mexido c/ brócolis, Sal: mista	Arroz c/ frango, batata palha, Sal: mista

*** Bolo, pães, biscoitos, purês, cremes, panquecas são confeccionados sem leite. Preparados na cozinha da escola.

** leite especiais indicados para alérgicos são utilizados nos preparos de lanches.



ESCOLA
CONSTRUCTOR