



Cardápio Alérgicos



MÊS: Janeiro/2025

Nutricionista - Maria Teresa CRN2 1848D

REFEIÇÃO	SEGUNDA /27	TERÇA /28	QUARTA 15/29	QUINTA 16/30	SEXTA 17/31
COLAÇÃO	Pêra, laranja	Banana, mamão	Manga, Pêra	Uva, melão	Frutas variadas
ALMOÇO Alergia ALPV Intolerância a lactose	Arroz, feijão carioca, panqueca colorida recheada c/ brócolis, Sal: beterraba, alface	Arroz, feijão, frango assado, purê de batata c/ couve-flor, Sal: pepino, cenoura	Arroz, feijão, bolinho de carne c/ couve, chuchu ao pesto de cebolinha, Sal: brócolis, tomate	Arroz, feijão, peixe crocante, cenoura refogada c/ ervilhas, Sal: couve flor, beterraba	Arroz, lentilha vegetariana, carne de panela, couve c/ farofa, Sal: mista
LANCHE TARDE Alergia ALPV Intolerância a lactose	Melão, maçã Cookies de cacau	Uva, banana biscoitos	Melancia, melão Pão caseiro de aveia c/ schmier	Mamão, manga Bolo gelado de limão	Salada de frutas Leite especial
JANTAR/ LANCHE 2 Alergia a ALPV Intolerância a lactose	Macarrão aos dois molhos vegetarianos, bolinho de espinafre, sal: cenoura, tomate	Arroz c/ galinha, ovo cozido, Sal: mista	Macarrão à bolonhesa, Sal: mista	Carreteiro, omelete de legumes, Sal: alface	Arroz verde, picadinho de carne c/ batata, Sal: mista

REFEIÇÃO	SEGUNDA 20	TERÇA 21	QUARTA 22	QUINTA 23	SEXTA 24
COLAÇÃO	Banana, melão	Melancia, maçã	Manga, melão	Uva, banana	Frutas variadas
ALMOÇO Alergia ALPV Intolerância a lactose	Arroz, feijão, bife hamburguer de espinafre c/ batata, jardineira de legumes, Sal: alface, pepino	Arroz, feijão, torta de carne c/ berinjela, quibebe, Sal: repolho, brócolis.	Arroz, feijão carioca c/ cenoura, bife de frango grelhado, batata c/ alho poró, Sal: mista	Arroz, feijão, carne de panela, torta de vagem, Sal: couve-flor, beterraba	Arroz, feijão, peixe grelhado, purê de batata c/ grão de bico, Sal: mista
LANCHE TARDE Alergia ALPV Intolerância a lactose	Maçã, uva Pão batido de moranga c/ schmier	Manga, banana Pizza integral com brócolis	Mamão, abacaxi Bolo de aipim c/ leite de coco	Frutas variadas Falso Pão de queijo	Frutas variadas Picolé de banana c/ morango
JANTA/ LANCHE 2 Alergia ALPV Intolerância a lactose	Arroz c/ cenoura, ovo cozido, caldo de feijão, Sal: mista	Escondidinho de polenta c/ carne e abobrinha ralada, Sal: mista	Macarrão c/ frango ao molho de ervilhas, Sal: mista	Arroz, carne picada c/ moranga, Sal: mista	Arroz c/ galinha, bolinho de legumes, Sal: alface

*** Bolo, pães, biscoitos, purês, panquecas são confeccionados sem leite.

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



ESCOLA
CONSTRUCTOR





Cardápio Constructor



MÊS – Janeiro/2025

Nutricionista - Maria Teresa Sawitzki CRN2 1848

REFEIÇÃO	SEGUNDA /27	TERÇA /28	QUARTA 15/29	QUINTA 16/30	SEXTA 17/31
COLAÇÃO	Pêra, laranja	Banana, mamão	Manga, Pêra	Uva, melão	Frutas variadas
ALMOÇO	Arroz, feijão carioca, panqueca colorida recheada c/ brócolis, Sal: beterraba, alface	Arroz, feijão, frango assado, purê de batata c/ couve-flor, Sal: pepino, cenoura	Arroz, feijão, bolinho de carne c/ couve, chuchu ao pesto de cebolinha, Sal: brócolis, tomate	Arroz, feijão, peixe crocante, cenoura refogada c/ ervilhas, Sal: couve flor, beterraba	Arroz, lentilha vegetariana, carne de panela, couve c/ farofa, Sal: mista
LANCHE TARDE	Melão, maçã Cookies de cacau	Uva, banana Torta de bolacha	Melancia, melão Pão caseiro de aveia c/ manteiga	Mamão, manga Bolo gelado de limão	Salada de frutas iogurte
JANTAR/	Macarrão aos dois molhos vegetarianos, bolinho de espinafre, sal: cenoura, tomate	Arroz c/ galinha, ovo cozido, Sal: mista	Macarrão à bolonhesa, queijo ralado, Sal: mista	Carreteiro, omelete de legumes, Sal: alface	Arroz verde, picadinho de carne c/ batata, Sal: mista

REFEIÇÃO	SEGUNDA 20	TERÇA 21	QUARTA 22	QUINTA 23	SEXTA 24
LANCHE MANHÃ	Banana, melão	Melancia, maçã	Manga, melão	Uva, banana	Frutas variadas
ALMOÇO	Arroz, feijão, bife hamburguer de espinafre c/ batata, jardineira de legumes, Sal: alface, pepino	Arroz, feijão, torta de carne c/ berinjela, quibebe, Sal: repolho, brócolis.	Arroz, feijão carioca c/ cenoura, bife de frango grelhado, batata c/ alho poró, Sal: mista	Arroz, feijão, carne de panela, torta de vagem, Sal: couve-flor, beterraba	Arroz, feijão, peixe grelhado, purê de batata c/ grão de bico, Sal: mista
LANCHE TARDE	Maçã, uva Pão batido de moranga c/ schmier	Manga, banana Pizza integral c/ queijo	Mamão, abacaxi Bolo de aipim c/ leite de coco	Frutas variadas Pão de queijo	Frutas variadas Sorvete caseiro de banana c/ morango
JANTAR/	Arroz c/ cenoura, ovo cozido, caldo de feijão, Sal: mista	Escondidinho de polenta c/ carne e abobrinha ralada, Sal: mista	Macarrão c/ frango ao molho de ervilhas, Sal: mista	Arroz, carne picada c/ moranga, Sal: mista	Arroz c/ galinha, bolinho de legumes, Sal: alface

- **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



Cardápio Nido



MÊS- Janeiro/2025

Nutricionista - Maria Teresa CRN2 1848D

No jantar acompanha feijão ou lentilha.

REFEIÇÃO	SEGUNDA 27	TERÇA 28	QUARTA 15/29	QUINTA 16/30	SEXTA 17/31
COLAÇÃO	Pêra, laranja	Banana, mamão	Manga, Pêra	Uva, melão	Frutas variadas
ALMOÇO	Arroz, feijão carioca, panqueca colorida recheada c/ brócolis, Sal: beterraba	Arroz, feijão, frango assado, purê de batata c/ couve-flor, Sal: cenoura	Arroz, feijão, bolinho de carne c/ couve, chuchu ao pesto de cebolinha, Sal: brócolis, tomate	Arroz, feijão, peixe crocante, cenoura refogada c/ ervilhas, Sal: couve flor, beterraba	Arroz, lentilha vegetariana, carne de panela, couve refogada. Sal: mista
LANCHE TARDE	Melão, maçã Cookies de cacau	Uva, banana Biscoito caseiro	Melancia, melão Pão caseiro de aveia	Mamão, manga Bolo de limão c/ maçã	Salada de frutas iogurte natural
JANTAR/LANCHE 2	Macarrão aos dois molhos vegetarianos, bolinho de espinafre, sal: cenoura, tomate	Arroz c/ galinha, ovo cozido, Sal: mista	Macarrão à bolonhesa, queijo ralado, Sal: mista	Carreteiro, omelete de legumes, Sal: tomate	Arroz verde, picadinho de carne c/ batata, Sal: mista

REFEIÇÃO	SEGUNDA 20	TERÇA 21	QUARTA 22	QUINTA 23	SEXTA 24
COLAÇÃO	Banana, melão	Melancia, maçã	Manga, melão	Uva, banana	Frutas variadas
ALMOÇO	Arroz, feijão, bife hamburguer de espinafre c/ batata, jardineira de legumes, Sal: tomate	Arroz, feijão, torta de carne c/ berinjela, quibebe, Sal: brócolis.	Arroz, feijão carioca c/ cenoura, bife de frango grelhado, batata c/ alho poró, Sal: mista	Arroz, feijão, carne de panela, torta de vagem, Sal: couve-flor, beterraba	Arroz, feijão, peixe grelhado, purê de batata c/ grão de bico, Sal: mista
LANCHE TARDE	Maçã, uva Pão batido de moranga	Manga, banana Pizza integral c/ queijo	Mamão, abacaxi Bolo de aipim c/ leite de coco	Frutas variadas Pão de queijo	Frutas variadas iogurte natural
JANTAR/LANCHE 2	Arroz c/ cenoura, ovo cozido, caldo de feijão, Sal: mista	Escondidinho de polenta c/ carne e abobrinha ralada, Sal: mista	Macarrão c/ frango ao molho de ervilhas, Sal: mista	Arroz, carne picada c/ moranga, Sal: mista	Arroz c/ galinha, bolinho de legumes, Sal: chuchu

• Observações:

- O lanche da tarde é específico do Nido II.

- **Nido I: exclusivamente frutas e leite.**

- **Vitaminas preparadas com as fórmulas individualizadas.**