Cardápio do mês de Abril/2025 dos alunos acima de 1 ano

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1ª semana |  | Terça - 01 | Quarta - 02 | Quinta - 03 | Sexta - 04 |
| Lanches |  | Chá mate/suco de frutas  Bolo de maçã e aveia | Chá mate/suco de frutas  Pão de queijo | Chá mate/suco de frutas  Pão com manteiga | Chá mate/suco de frutas  Rosquinha de creme leite |
| Almoço |  | Arroz. Feijão, cubos de carne bovina ao molho escuro. Polenta. Chuchu,  cabotiá, cozidos. Salada tomate | Risoto.  Feijão. Farofa com ovos, cenoura, abobrinha cozida, couve refogada,  salada  repolho e tomate. | Parafuso ao molho bolonhesa, feijão, talos,   de repolho e cabotiá, cozidos,  salada e repolho. | Arroz, feijão, couve flor cozida, salada: alface com cenoura ralada, Batata palha, Strogonoff    frango. |
| 2ª Semana | Segunda - 07 | Terça - 08 | Quarta - 09 | Quinta - 10 | Sexta - 11 |
| Lanches | Fruta e  Iogurte | Chá mate/ suco de frutas  Bolo:  Iogurte | Chá mate/suco de frutas  Chipa Assada | Chá mate/ suco de frutas  Esfiha de carne | chá mate/ suco de frutas  Nozinho assado e Pipoca |
| Almoço | Arroz de carreteiro, feijão, farofa com lingüiça,  couve refogada, beterraba e batata doce cozidas, salada  alface | Arroz, feijão, abobrinha  cenoura cozidas, salada de repolho, escondidinho de frango com batatinha., | Arroz. Feijão. Panqueca tradicional, carne moída, molho de tomate, couve flor  e chuchu cozido, salada repolho | Arroz, feijão. Iscas de frango refogada, Purê de batata, couve flor, cenoura, cozida, salada de tomate. | Espaguete ao molho ao sugo, almôndegas bovina  assadas e molho de tomate. Feijão, talos de repolho, couve flor  cozido |
| 3ª Semana | Segunda - 14 | Terça - 15 | Quarta - 16 | Quinta - 17 | Sexta - 18 |
| Lanches | Fruta e  Iogurte | Chá mate/ suco de frutas  Bolo de Cenoura formigueiro | Chá mate/ suco de frutas  Torta de frios | Chá mate/ suco de frutas  Pizza de muçarela | FERIADO |
| Almoço | Arroz, feijão, fricassê de frango, batata  sauté, chuchu, beterraba cozidos, salada de alface e tomate | Arroz, feijão, carne bovina em cubos com mandioca. Couve flor, cabotiá cozidos, salada de  repolho | Arroz. Feijão. frango refogado. Couve refogada. Batata doce e chuchu cozido.  salada  repolho | Lasanha, molho à bolonhesa, molho branco com, couve flor gratinada, chuchu, beterraba cozidos.  Feijão. | FERIADO  PAIXÃO DE CRISTO |
| 4ª Semana | Segunda - 21 | Terça - 22 | Quarta - 23 | Quinta - 24 | Sexta - 25 |
| Lanches | FERIADO | Chá mate/ suco de frutas  Bolo: Fubá com laranja | Chá mate/ suco de frutas  Trouxinha de frango | chá mate/ suco de frutas  Pastel Assado | Chá mate/ suco de frutas  Pão com manteiga |
| Almoço | TIRADENTES | Arroz, feijão,  Estrogonofe de carne. Batata palha. Couve flor, cabotiá, cozidos. Salada de repolho e tomate | Arroz, feijão,  frango ao molho escuro, creme de milho, abóbora, chuchu cozidos, salada de repolho e tomate | Arroz, feijão. Kafta assada,  batata doce e,  couve flor, cozidas. salada de repolho com cenoura | Espaguete, molho de tomate. Feijão. Lingüiça  de frango  c/ legumes  assados (abobrinha, cenoura) e salada alface. |
| 5ª Semana | Segunda - 28 | Terça - 29 | Quarta - 30 | Nutricionista  Claudete Brunetto  CRN - 3 18443 | |
| Lanches | Frutas e   Iogurtes | Chá mate/ suco de frutas  Bolo: banana com cacau | Chá mate/ suco de frutas   Biscoito polvilho |
| Almoço | Feijão, carne bovina em cubos ao molho escuro. Polenta. Chuchu e cabotiá cozidos. Salada alface | Arroz. Feijão. Iscas de frango assada. Abobrinha e cenoura refogadas,  salada repolho. | Risoto.  Feijão. Farofa com ovos, cenoura, abobrinha cozida, couve refogada,  salada  repolho e tomate |

Senhores Pais

1. Todas as segundas feiras é dia da fruta e os alunos devem trazer de casa, como forma deincentivo ao saudável. A fruta deve ser higienizada e acondicionada em embalagem segura; dentro da lancheira ou em sacos plásticos limpos. Nada de sacolas supermercados, usadas.

1. Todas as terças feiras é dia de servir um bolo. Frutas são incorporadas nas receitas. São sem coberturas e com quantidade de açúcar reduzido.

1. Presunto, salsicha, bolos com coberturas ou caldas, serão servidos em eventuais datas comemorativas; festa Junina, dia das crianças.

1. Os sucos são sempre de frutas frescas. Alguns, apenas frutas, outros dois tipos de frutas e outros, frutas com hortaliças. Ex: limão, abacaxi com limão, laranja e cenoura, limão, laranja e couve.

1. Lanches naturais de: mussarela, ricota, carne moída ou frango, são enriquecidos com alface/tomate, repolho c/tomate, alface e cenoura. Os pães são produzidos na escola pela nossa maravilhosa colaboradora Telma
2. Não é permitido consumir dentro da escola: qualquer biscoito que tenha recheio, bolinho tipo Ana Maria Braga, Bolos recheados, Bolos com coberturas e todinhos.

Grata!!!! Nutricionista Claudete Brunetto CRN 18443