

CARDÁPIO

INTEGRAL / SEMI-INTEGRAL

MAIO DE 2019



Nutricionista responsável:
Daniellen Malinowsky Natal
CRN8 3052



O cardápio da Escola Supremo tem como objetivo formar bons hábitos alimentares, sempre contendo os principais grupos alimentares para a manutenção de uma boa saúde. Em nossa alimentação devem conter quantidades adequadas e equilibradas de nutrientes: carboidratos (pães, massas, arroz), proteínas (carnes, ovos, leite), lipídios (gordura), vitaminas, sais minerais e fibras (encontrados, principalmente, nas frutas e verduras) e água.

CAFÉ-DA-MANHÃ (08:00 - 08:30)

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Pão francês	Pão fatiado	Pão francês	Pão bisnaguinha	Pão francês
Manteiga	Queijo	Presunto	Queijo	Manteiga
Café	Presunto	Café	Café	Café
Leite	Café	Leite	Leite	Leite
Achocolatado	Leite	Achocolatado	Achocolatado	Achocolatado
Fruta da estação	Achocolatado Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação

Todos os dias as crianças terão à disposição manteiga para o pão.

OBS: Os itens permanentes da cantina estão à venda normalmente.

ALMOÇO

Semana 1 – 01 a 03/05

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
—	—	FERIADO	Arroz, Feijão Frango em cubos no molho Macarrão Purê de batata Saladas: repolho, Beterraba Caqui	Arroz, Feijão Bife Macarrão Saladas: chuchu, tomate Gelatina



Semana 2 – 06/05 a 10/05

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Arroz, Feijão Carne moída com batata Repolho refogado Saladas: milho e ervilha, pepino Maça	Arroz, Feijão Filé de frango na manteiga Macarrão pizza Saladas: couve-flor, tomate Gelatina colorida	Arroz, Feijão Carne de panela Cenoura refogada Saladas: tomate, salada tropical Mamão	Arroz, Feijão Bife Farofa de banana da terra Abobrinha refogada Saladas: alface, rabanete	Arroz, Feijão Linguíça assada Legumes refogados Saladas: repolho, frios Caqui

Semana 3 – de 13/05 a 17/05

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Arroz, Feijão Stroganoff de frango Batata palha Saladas: tomate, alface Melancia	Arroz, Feijão Bife acebolado Macarrão ao alho e óleo Saladas: chuchu, repolho roxo Danoninho caseiro	Arroz, Feijão Carne de porco Virado de feijão Couve refogada Saladas: beterraba, alface Laranja	Arroz, feijão Rocambole de carne moída Vagem Saladas: tomate, pepino Gelatina	Arroz, Feijão Posta ao sugo Farofa colorida Purê de batata Saladas: chuchu, alface roxa Banana

Semana 4 – 20/05 a 24/05

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Arroz, Feijão Carne moída Polenta com queijo Saladas: tomate, pepino Maça	Arroz, Feijão Fricassê de frango Brócolis Saladas: alface, ovo Brigadeiro	Arroz, Feijão Picadinho de carne Couve flor ao molho branco Saladas: acelga, cenoura ralada Ponkan	Arroz, feijão Bife Espinafre com ovo Saladas: tomate, agrião Espuminha de uva	Arroz, lentilha Quibe assado Macarrão ao sugo Saladas: mista (vagem, cenoura e chuchu), alface Manga

Semana 5 – de 27/05 a 31/05

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Arroz, Feijão Stroganoff de carne Batata palha Saladas: milho com ervilha, alface Maça	Arroz, Feijão Bife em tiras Canjiquinha Saladas: brócolis, tomate com pepino Palha italiana	Arroz, Feijoadinha Couve refogada Farofa simples Saladas: alface, tomate Ponkan	Arroz, Feijão Bife Barquinha de abobrinha Saladas: maionese, rúcula Doce de leite	Arroz, Feijão Frango assado Nhoque à bolonhesa Saladas: escarola com bacon, cenoura cozida Melancia

Obs: O cardápio poderá sofrer alterações sem aviso prévio caso tenhamos alguma dificuldade no fornecimento dos itens.

Atenciosamente,
Daniellen M. Natal – Nutricionista
CRN 8 3052

