

Cardápios Refeições – Fevereiro 2019

Refeição	Segunda - 04	Terça - 05	Quarta - 06	Quinta - 07	Sexta - 08
Almoço	Arroz, feijão, carne de panela, polenta cremosa. saladas: alface e tomate	Arroz, feijão, panqueca de carne, brócolis ao vapor. Saladas: beterraba e chuchu	Massa à bolonhesa, feijão, omelete de legumes. Saladas: brócolis e tomate cereja	Arroz, lentilha, carne assada, farofinha com legumes. Saladas: couve-flor e milho	Arroz, feijão, frango assado, polenta cremosa. saladas: cenoura e vagem
Janta	Massa com coração, feijão, omelete de legumes. Saladas: chuchu e milho	Arroz, feijão, rocambolo de carne, batata corada. Saladas: alface e tomate	Arroz, feijão, carne de panela, polenta cremosa. saladas: brócolis e cenoura	Arroz, lentilha, picadinho com molho, milho ao vapor. Saladas: alface e tomate	Arroz, feijão, carne assada, farofinha com legumes. Saladas: beterraba e pepino
Refeição	Segunda - 11	Terça - 12	Quarta - 13	Quinta - 14	Sexta - 15
Almoço	Massa à bolonhesa, feijão, jardineira de legumes. Saladas: alface e tomate	Arroz, feijão, rocambolo de carne, moranga refogada. Saladas: chuchu e cenoura	Arroz, feijão, bife de frango, milho na manteiga. Saladas: beterraba e pepino	Arroz, feijão de cor, almondegas ao sugo, purê de batata. Saladas: alface e tomate	Arroz, feijão, frango com requeijão, batata sorriso. Saladas: brócolis e abobrinha
Janta	Carreteiro, feijão, milho na manteiga, saladas: brócolis e cenoura	Arroz, feijão, panqueca de frango, brócolis ao vapor. Saladas: alface e tomate	Arroz, feijão, almondegas ao sugo, purê de batata. Saladas: beterraba e vagem	Massa coração de frango ao sugo, jardineira de legumes. Saladas: cenoura e couve-flor	Arroz, feijão, bife grelhado, batata corada. Saladas: alface e tomate.

*Cardápio sujeito a alteração de acordo com o número de crianças!

Cardápios Brincando nas Férias –Lanche Manhã Fevereiro 2019

Níveis	Segunda - 04	Terça - 05	Quarta -06	Quinta - 07	Sexta -08
N1	Água filtrada Torradinha de queijo Frutas	Água aromatizada Pão caseiro de cenoura com requeijão Frutas	Água filtrada Biscoito caseiro de queijo Frutas	Água filtrada Bolo de banana sem açúcar Frutas	Água filtrada Mini quiche de brócolis Frutas
N2	Suco uva Torradinha de queijo Frutas	Água aromatizada Pão caseiro de cenoura com requeijão Frutas	Bebida láctea Biscoito caseiro de queijo Frutas	Chá de frutas Bolo de banana Frutas	Suco de laranja Mini quiche de brócolis Frutas
Brincando nas Férias	Suco uva Torradinha de queijo Frutas	Suco de laranja Pão caseiro de cenoura com requeijão Frutas	Bebida láctea Biscoito caseiro de queijo Frutas	Suco de abacaxi Bolo de cenoura Frutas	Suco de laranja Sanduíche de presunto e queijo Frutas
Níveis	Segunda - 11	Terça - 12	Quarta -13	Quinta - 14	Sexta -15
N1	Água filtrada Bisnaguinha com requeijão Frutas	Água filtrada Hamburguinho caseiro Frutas	Água aromatizada Bolo de cenoura sem açúcar Frutas	Água filtrada Sanduíche de queijo Frutas	Água filtrada Biscoito salgado caseiro Frutas
N2	Leite com baunilha Bisnaguinha com mel Frutas	Suco de laranja Hamburguinho caseiro Frutas	Água aromatizada Bolo de cenoura Frutas	Suco de uva Sanduíche de queijo Frutas	Chá de hortelã Pizza de queijo com manjeriço Frutas
Brincando nas férias	Leite com baunilha Bisnaguinha com mel Frutas	Suco de laranja Hamburguinho caseiro Frutas	Suco de abacaxi Bolo de cenoura com cobertura de chocolate Frutas	Suco de uva Sanduíche de presunto e queijo Frutas	Suco de abacaxi Pizza de queijo Frutas

Observação:

- * Esse cardápio está sujeito a alterações.
- * Todas as preparações são **assadas, cozidas ou grelhadas.**
- * Os sucos oferecidos são de polpa de fruta concentrada ou naturais.
- * A maioria das preparações são elaboradas em nossa cozinha.
- * Os cardápios são elaborados para atender as necessidades nutricionais da faixa etária.
- * As preparações do berçário e Nível 1 são isentas de açúcar adicional.

Joseane Ruschel Mancio
Nutricionista CRN2 4510
Colégio Farroupilha – ABE 1858

Níveis	Segunda - 04	Terça - 05	Quarta -06	Quinta - 07	Sexta -08
Berçário e N1	Água filtrada Biscoito de queijo Frutas	Água filtrada Torradinha de queijo Frutas	Água filtrada Bolo de maçã sem açúcar fruta	Água aromatizada Sanduíche de queijo fruta	Água filtrada Empadinha de frango fruta
N2	Bebida láctea Biscoito de queijo Frutas	Chá de hortelã Torradinha de queijo Frutas	Suco de laranja Bolo de maçã sem açúcar fruta	Água aromatizada Sanduíche de queijo fruta	Suco de uva Empadinha de frango fruta
Brincando nas Férias	Bebida láctea Cereal de milho Banana	Suco de uva Torradinha de queijo Frutas	Suco de laranja Bolo de cenoura	Suco de laranja Sanduíche de presunto e queijo	Suco de uva Pão de queijo fruta
Níveis	Segunda - 11	Terça - 12	Quarta -13	Quinta - 14	Sexta -15
Berçário e N1	Água filtrada Hamburguinho caseiro fruta	Água filtrada Tomatinho cereja Ovo cozido	Água filtrada Pão caseiro de cenoura com creme de ricota fruta	Água aromatizada Bolo de cenoura sem açúcar fruta	Água filtrada Bisnaguinha com creme de ricota fruta
N2	Chá de frutas Hamburguinho caseiro fruta	Leite com cacau Cookies caseiro fruta	Suco de abacaxi Pão caseiro de cenoura com creme de ricota fruta	Água aromatizada Bolo de cenoura sem açúcar fruta	Suco de uva Bisnaguinha com creme fruta
Brincando nas Férias	Suco de tangerina Hamburguinho caseiro fruta	Leite com cacau Cookies caseiro fruta	Suco de abacaxi Pão caseiro de cenoura com creme de ricota fruta	Suco de laranja Bolo de cenoura fruta	Suco de uva Bisnaguinha com requeijão e doce de leite fruta

Observação:

- * Esse cardápio está sujeito a alterações.
- * Todas as preparações são assadas, cozidas ou grelhadas.
- * Os sucos oferecidos são de polpa de fruta concentrada ou naturais.
- * A maioria das preparações são elaboradas em nossa cozinha.
- * Os cardápios são elaborados para atender as necessidades nutricionais da faixa etária.
- * As preparações do berçário e Nível 1 são isentas de açúcar adicional.

*Joseane Ruschel Mancio
Nutricionista CRN2 4510
Colégio Farroupilha – ABE 1858*