

Cardápio Floresta Azul – Ed. Infantil, Fundamental I e II

CARDAPIO 1

Refeição/Dia	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanche da manha/tarde					
Bebida + carboidrato + complemento + fruta	Suco natural + pão Francês/leite com margarina	Iogurte + bolo de cenoura + fruta	Suco natural + bisnaguinha + queijo + biscoito de polvilho	Suco de fruta + bolo de laranja + bolacha salgada	Vitamina de fruta + pão sovado/francês com requeijão
Almoço/jantar					
Salada/legumes	Alface + tomate	Alface + tomate + beterraba ralada	Couve refogada	Alface + tomate + cenoura ralada	Alface +tomate + ovo cozido
Prato principal	Frango empanado	Carne moída	Feijoada (linguiça de frango + carne seca)	Molho bolonhesa	Frango em tiras
Carboidrato + leguminosa	Arroz + feijão	Arroz + feijão	Arroz	Macarrão	Arroz + feijão preto
Complemento	Ketchup	Purê de batata	Farofa	-----	Purê de batata com abobora
Opção especial	Frango desfiado	-----	File de frango	Arroz + feijão + carne moída	-----
Suco	Suco de fruta	Suco de fruta	Suco de fruta	Suco de fruta	Suco de fruta
Sobremesa	Maça	Gelatina	Pera ou banana	Gelatina	Salada de frutas

*Frutas, salada e legumes estão sujeitos a alteração devido safra, disponibilidade e qualidade

**Todos os dias são servidos arroz e feijão

***Opções em vermelho são para crianças intolerantes a lactose ou glúten ou alérgicas a leite, as trocas também estão em vermelho.

Nesses casos, para os lanches, recomendamos trazer de casa

**** Todos os dias são oferecidos rosquinhas doce

Cardápio Floresta Azul – Ed. Infantil, Fundamental I e II

CARDAPIO 2

Refeição/Dia	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanche da manhã/tarde					
Bebida + carboidrato + complemento + fruta	Suco de fruta + pão francês com margarina + bolacha doce	Suco de fruta + bolo de banana + biscoito de polvilho	Leite com achocolatado + pão de queijo	Suco natural + bolo de milho +	Iogurte ou Vitamina de fruta + pão de leite com requeijão
Almoço/jantar					
Salada/legumes	Alface + tomate	Alface + rúcula + cenoura	Alface + tomate + pepino	Alface + tomate + ovo cozido	Alface + tomate + beterraba
Prato principal	Linguiça de frango	Coxa e sobrecoxa assada	Carne de panela com cenoura	Lasanha bolonhesa	Estrogonofe
Carboidrato + leguminosa	Arroz + feijão	Arroz + feijão	Arroz + feijão	Arroz + feijão	Arroz + feijão preto
Complemento		Creme de milho	Farofa	-----	Batata palha
Opção especial	Carne moída	Milho		carne moída	Frango
Suco	Suco de fruta	Suco de fruta	Suco de fruta	Suco de fruta	Suco de fruta
Sobremesa	Pera	Gelatina	Laranja ou maçã	Gelatina	Mousse

*Frutas, salada e legumes estão sujeitos a alteração devido safra, disponibilidade e qualidade

**Todos os dias são servidos arroz e feijão

***Opções em vermelho são para crianças intolerantes a lactose ou glúten ou alérgicas a leite, as trocas também estão em vermelho.

Nesses casos, para os lanches, recomendamos trazer de casa

**** Todos os dias são oferecidos rosquinhas doce

Cardápio Floresta Azul – Ed. Infantil, Fundamental I e II

CARDAPIO 3

Refeição/Dia	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanche da manhã/tarde					
Bebida + carboidrato + complemento + fruta	Suco de fruta + pão francês com margarina	Suco de fruta + bolo de chocolate + bolacha salgada	Iogurte + pão sovado + manteiga + Fruta	Suco de fruta+ Bolo de fubá + bolacha salgada	Vitamina de fruta+ pão bisnaga + queijo
Almoço/jantar					
Salada/legumes	Alface + tomate	Alface + tomate + chuchu	Couve refogada	Alface + tomate + cenoura ralada	Alface + tomate + beterraba
Prato principal	Quibe assado	Escondidinho de carne moída	Feijoada (linguiça de frango + carne seca)	Almondegas com molho vermelho	Frango tiras
Carboidrato + leguminosa	Arroz + feijão	Arroz + feijão preto	Arroz	Arroz + feijão Macarrão	Arroz + feijão
Complemento	Limão	-----	Farofa	-----	Purê de batata
Opção especial	Carne moída	Carne moída	Frango cozido	carne moída	-----
Suco	Suco de Fruta	Suco de fruta	Suco de fruta	Suco de fruta	Suco de fruta
Sobremesa	Banana	Gelatina	Maçã ou pera	Gelatina	Salada de frutas.

*Frutas, salada e legumes estão sujeitos a alteração devido safra, disponibilidade e qualidade

**Todos os dias são servidos arroz e feijão

***Opções em vermelho são para crianças intolerantes a lactose ou glúten ou alérgicas a leite, as trocas também estão em vermelho.

Nesses casos, para os lanches, recomendamos trazer de casa

**** Todos os dias são oferecidos rosquinhas doce

Cardápio Floresta Azul – Ed. Infantil, Fundamental I e II

CARDAPIO 4

Refeição/Dia	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanche da manhã/tarde					
Bebida + carboidrato + complemento + fruta	Suco de fruta + pão francês/leite com margarina + biscoito salgado	Suco de fruta + bolo de banana + bolacha salgada	Iogurte + pão francês/leite com Requeijão + fruta	Suco de fruta + torta de frango + bolacha doce	Suco de fruta + pão francês/leite com geleia
Almoço/jantar					
Salada/legumes	Alface + tomate + beterraba	Alface + tomate	Alface + tomate + ovo	Alface + tomate + cenoura ralada	Alface + tomate + pepino
Prato principal	Carne moída	Estrogonofe de frango	Carne em tiras	Macarrão com molho vermelho com frango	Carne de panela com batata
Carboidrato + leguminosa	Arroz + feijão	Arroz	Arroz + feijão preto	Arroz + feijão	Arroz + feijão preto
Complemento	-----	Batata Palha	Farofa	-----	Creme de milho
Opção especial	-----	-----	-----	Macarrão alho e óleo	-----
Suco	Suco de fruta	Suco de fruta	Suco de fruta	Suco de fruta	Suco de laranja
Sobremesa	Maça ou pera	Gelatina	Banana	Gelatina	Salada de frutas

*Frutas, salada e legumes estão sujeitos a alteração devido safra, disponibilidade e qualidade

**Todos os dias são servidos arroz e feijão

***Opções em vermelho são para crianças intolerantes a lactose ou glúten ou alérgicas a leite, as trocas também estão em vermelho.

Nesses casos, para os lanches, recomendamos trazer de casa

**** Todos os dias são oferecidos rosquinhas doce