

Jardim I e Jardim II



CARDÁPIO	SEMANA	CARDÁPIO	SEMANA
Semana 1	01/02/2021 á 05/02/2021	Semana 7	19/07/2021 á 23/07/2021
Semana 2	08/02/2021 á 12/02/2021	Semana 8	26/07/2021 á 30/07/2021
Semana 3	15/02/2021 á 19/02/2021	Semana 1	02/08/2021 á 06/08/2021
Semana 4	22/02/2021 á 26/02/2021	Semana 2	09/08/2021 á 13/08/2021
Semana 5	01/03/2021 á 05/03/2021	Semana 3	16/08/2021 á 20/08/2021
Semana 6	08/03/2021 á 12/03/2021	Semana 4	23/08/2021 á 27/08/2021
Semana 7	15/03/2021 á 19/03/2021	Semana 5	30/08/2021 á 03/09/2021
Semana 8	22/03/2021 á 26/03/2021	Semana 6	06/09/2021 á 10/09/2021
Semana 1	29/03/2021 á 02/04/2021	Semana 7	13/09/2021 á 17/09/2021
Semana 2	05/04/2021 á 09/04/2021	Semana 8	20/09/2021 á 24/09/2021
Semana 3	12/04/2021 á 16/04/2021	Semana 1	27/09/2021 á 01/10/2021
Semana 4	19/04/2021 á 23/04/2021	Semana 2	04/10/2021 á 08/10/2021
Semana 5	26/04/2021 á 30/04/2021	Semana 3	11/10/2021 á 15/10/2021
Semana 6	03/05/2021 á 07/05/2021	Semana 4	18/10/2021 á 22/10/2021
Semana 7	10/05/2021 á 14/05/2021	Semana 5	25/10/2021 á 29/10/2021
Semana 8	17/05/2021 á 21/05/2021	Semana 6	01/11/2021 á 05/11/2021
Semana 1	24/05/2021 á 28/05/2021	Semana 7	08/11/2021 á 12/11/2021
Semana 2	31/05/2021 á 04/06/2021	Semana 8	15/11/2021 á 19/11/2021
Semana 3	07/06/2021 á 11/06/2021	Semana 1	22/11/2021 á 26/11/2021
Semana 4	14/06/2021 á 18/06/2021	Semana 2	29/11/2021 á 03/12/2021
Semana 5	21/06/2021 á 25/06/2021	Semana 3	06/12/2021 á 10/12/2021
Semana 6	28/06/2021 á 02/07/2021	Semana 4	13/12/2021 á 17/12/2021





Obs.: Favor acompanhar o Calendário Escolar 2021 para visualizar os dias que não haverá aulas e funcionamento (Feriado e Recesso Escolar).



Jardim I e Jardim II

Semana 1



	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE DA MANHÃ	Suco natural e bolacha salgada.	Suco natural e pão integral com creme vegetal.	Suco natural e pão integral e requeijão.	Suco natural e pão hot dog integral creme vegetal.	Suco natural e pão hot dog integral com requeijão.
ALMOÇO 	Arroz com cenoura ralada, feijão, e ovos cozidos. Salada: beterraba.	Arroz, feijão preto e picadinho de carne com legumes. Salada: repolho com rabanete ralado.	Arroz e macarronada com carne moída. Salada: acelga com couve.	Arroz, feijão e carne moída c/ legumes. Salada: chicória.	Arroz, feijão, moqueca de peixe e purê de batata com casca. Salada: chuchu.
SOBREMESA 	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LANCHE DA TARDE	Suco natural e bolo de laranja.	Suco natural e torta de frango.	Suco natural e pão hot dog integral com creme vegetal.	Suco natural e bisnaga de cenoura com patê de atum.	Suco natural e bisnaga de beterraba recheio: com creme vegetal.





-  A sopa do jantar é composta de 3 tipos de legumes principalmente (1 verde / 1 amarelo ou laranja / 1 vermelho) mais o carboidrato integral macarrão ou arroz;
-  O almoço sempre com 2 tipos de legumes de cores diferentes de acordo com a safra, mais a salada que complementa a 3ª cor e nutriente diferente;
-  Sucos naturais: laranja, maracujá, limão e abacaxi (com o mínimo de açúcar possível, o que vai sobressair será sempre a fruta);
-  Cheiro verde, orégano, manjeriço, louro acompanham as sopas e demais pratos para reforçar o sabor natural dos alimentos.



Jardim I e Jardim II

Semana 2



	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE DA MANHÃ	Leite com cacau em pó e bolacha salgada.	Vitamina de banana e mamão com aveia.	Suco natural e pão hot dog integral com creme vegetal.	Suco natural e pão hot dog com requeijão.	Suco natural e pão hot dog com creme vegetal.
ALMOÇO 	Arroz com cenoura ralada, feijão e kibe de forno com tomate e queijo em cubos. Salada: alface e cenoura crua.	Arroz, feijão preto, carne desfiada com batatas em cubinhos e ervilha fresca. Salada: beterraba crua.	Arroz, feijão e fricassê de frango. Salada: tomate em cubinhos e pepino ralado.	Arroz e polenta ao molho bolonhesa. Salada: repolho e rabanete.	Arroz, feijão e omelete de disco com orégano e cenoura ralada fina. Salada: couve.
SOBREMESA 	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LANCHE DA TARDE	Suco natural e torta de atum.	Suco natural e bolo de banana com aveia.	Chá natural e hot dog integral com creme vegetal.	Suco natural e bisnaga de cenoura com requeijão.	Suco natural e bisnaga de beterraba com patê do Hulk.





-  A sopa do jantar é composta de 3 tipos de legumes principalmente (1 verde / 1 amarelo ou laranja / 1 vermelho) mais o carboidrato integral macarrão ou arroz;
-  O almoço sempre com 2 tipos de legumes de cores diferentes de acordo com a safra, mais a salada que complementa a 3ª cor e nutriente diferente;
-  Sucos naturais: laranja, maracujá, limão e abacaxi (com o mínimo de açúcar possível, o que vai sobressair será sempre a fruta);
-  Cheiro verde, orégano, manjeriçõ, louro acompanham as sopas e demais pratos para reforçar o sabor natural dos alimentos.



Jardim I e Jardim II

Semana 3







	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE DA MANHÃ	Leite com cacau em pó e bolacha de leite.	Suco natural e hot dog integral com creme vegetal.	Suco natural e Hot dog integral com requeijão.	Vitamina de banana e maçã com aveia.	Suco natural e pão hot dog integral com creme vegetal.
ALMOÇO 	Arroz, feijão e ovos cozidos cortados ao meio. Salada: cenoura cozida e chuchu.	Arroz, feijão preto, carne desfiada com ervilhas frescas e cenoura e viradinho de abobrinha. Salada: alface.	Arroz com frango em cubos e feijão. Salada: pepino e tomate com orégano.	Arroz, lentilha, brócolis e abobora cozidos com casca e carne moída. Salada: beterraba crua.	Arroz, macarrão ao molho de frango. Salada: folhas mistas.
SOBREMESA 	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LANCHE DA TARDE	Suco natural e torta de sardinha.	Suco natural e bolo verde (abobrinha).	Chá natural e pão hot dog com requeijão e cenoura ralada.	Suco natural e bisnaga de cenoura com patê de ricota.	Suco natural e bisnaga de beterraba com creme vegetal.

-  A sopa do jantar é composta de 3 tipos de legumes principalmente (1 verde / 1 amarelo ou laranja / 1 vermelho) mais o carboidrato integral macarrão ou arroz;
-  O almoço sempre com 2 tipos de legumes de cores diferentes de acordo com a safra, mais a salada que complementa a 3ª cor e nutriente diferente;
-  Sucos naturais: laranja, maracujá, limão e abacaxi (com o mínimo de açúcar possível, o que vai sobressair será sempre a fruta);
-  Cheiro verde, orégano, manjericão, louro acompanham as sopas e demais pratos para reforçar o sabor natural dos alimentos.



Jardim I e Jardim II



Semana 4

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE DA MANHÃ	Suco natural e bolacha água e sal.	Suco natural e pão hot dog com requeijão.	Suco natural e pão hot dog com creme vegetal.	Vitamina de banana e morango com aveia.	Suco natural e pão caseiro com creme vegetal.
ALMOÇO 	Arroz, feijão e carne moída com legumes. Salada: cenoura crua.	Arroz, feijão preto e omelete de forno com brócolis, milho verde e cenoura em cubos. Salada: acelga.	Arroz e polenta com molho a bolonhesa e cenoura. Salada: repolho misto verde e roxo.	Arroz, feijão e frango desfiado com tomate e abobrinha. Salada: rúcula.	Arroz, feijão, moqueca de peixe e purê de batata com casca. Salada: couve.
SOBREMESA 	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LANCHE DA TARDE	Suco natural e torta portuguesa (ovos, orégano, tomate e queijo).	Suco natural e bolo de cenoura sem cobertura.	Chá natural e hot dog integral com creme vegetal.	Suco natural e bisnaga de cenoura com maionese.	Suco natural e bisnaga de beterraba com requeijão.
<ul style="list-style-type: none">  A sopa do jantar é composta de 3 tipos de legumes principalmente (1 verde / 1 amarelo ou laranja / 1 vermelho) mais o carboidrato integral macarrão ou arroz;  O almoço sempre com 2 tipos de legumes de cores diferentes de acordo com a safra, mais a salada que complementa a 3ª cor e nutriente diferente;  Sucos naturais: laranja, maracujá, limão e abacaxi (com o mínimo de açúcar possível, o que vai sobressair será sempre a fruta);  Cheiro verde, orégano, manjericão, louro acompanham as sopas e demais pratos para reforçar o sabor natural dos alimentos. 					



Jardim I e Jardim II

Semana 5







	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE DA MANHÃ	Leite com cacau em pó e bolacha água e sal.	Suco natural e pão hot dog integral com requeijão.	Suco natural e pão caseiro com creme vegetal.	Suco natural e hot dog integral com requeijão.	Suco natural e pão hot dog integral com creme vegetal.
ALMOÇO 	Arroz, feijão, ovos poche e jardineira de legumes (cenoura, brócolis e couve-flor). Salada: pepino.	Arroz, feijão preto, viradinho de abobrinha com cenoura e carne desfiada tomate. Salada: folhas verdes.	Arroz, polenta com molho de frango desfiado. Salada: repolho misto.	Arroz, feijão e escondidinho de moída (base abóbora). Salada: brócolis e tomate cereja.	Arroz, feijão, frango desfiado com tomate e creme de milho. Salada: couve.
SOBREMESA 	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LANCHE DA TARDE	Suco natural e panqueca de banana com aveia	Suco natural e mandioqueijo.	Chá natural e hot dog integral com creme vegetal.	Suco natural e bisnaga de milho com geleia caseira e bananada.	Suco natural e brioche com patê de atum.

- 🍎 A sopa do jantar é composta de 3 tipos de legumes principalmente (1 verde / 1 amarelo ou laranja / 1 vermelho) mais o carboidrato integral macarrão ou arroz;
- 🍎 O almoço sempre com 2 tipos de legumes de cores diferentes de acordo com a safra, mais a salada que complementa a 3ª cor e nutriente diferente;
- 🍎 Sucos naturais: laranja, maracujá, limão e abacaxi (com o mínimo de açúcar possível, o que vai sobressair será sempre a fruta);
- 🍎 Cheiro verde, orégano, manjericão, louro acompanham as sopas e demais pratos para reforçar o sabor natural dos alimentos.



Jardim I e Jardim II



Semana 6

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE DA MANHÃ	Leite com cacau em pó e bolacha salgada.	Suco natural e pão hot dog integral com requeijão.	Suco natural e pão hot dog integral com creme vegetal.	Suco natural e pão hot dog integral com requeijão.	Vitamina de abacate com aveia.
ALMOÇO 	Arroz, feijão, ovos mexidos com orégano ou tomilho fresco e cenoura palito cozida. Salada: tomate.	Arroz, feijão preto e carne em cubinhos com batata e cebola. Salada: acelga com rabanete.	Arroz e polenta ao molho bolonhesa. Salada: chuchu com abóbora (cubinhos).	Arroz, lentilha e frango desfiado com cenoura e pimentão. Salada: chuchu.	Arroz, feijão e suflê de atum. Salada: couve flor e brócolis.
SOBREMESA 	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LANCHE DA TARDE	Suco natural e torta de sardinha.	Suco natural e bolo de fubá com erva doce.	Chá natural e hot dog integral com creme vegetal.	Suco natural e bisnaga de milho com geleia caseira.	Suco natural e brioche com patê de cenoura.
<ul style="list-style-type: none">  A sopa do jantar é composta de 3 tipos de legumes principalmente (1 verde / 1 amarelo ou laranja / 1 vermelho) mais o carboidrato integral macarrão ou arroz;  O almoço sempre com 2 tipos de legumes de cores diferentes de acordo com a safra, mais a salada que complementa a 3ª cor e nutriente diferente;  Sucos naturais: laranja, maracujá, limão e abacaxi (com o mínimo de açúcar possível, o que vai sobressair será sempre a fruta);  Cheiro verde, orégano, manjericão, louro acompanham as sopas e demais pratos para reforçar o sabor natural dos alimentos. 					



Jardim I e Jardim II







Semana 7

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE DA MANHÃ	Leite com cacau em pó e bolacha salgada.	Suco natural e pão caseiro com creme vegetal.	Suco natural e pão hot dog integral com requeijão.	Suco natural e pão hot dog com creme vegetal.	Vitamina de banana e mamão com aveia.
ALMOÇO 	Arroz, feijão e omelete de forminhas com cenoura, cheiro verde. Salada: pepino e tomate.	Arroz, feijão preto, almondegas cozidas e viradinho de abobrinha com cenoura. Salada: acelga com rabanete.	Arroz e polenta ao molho de frango desfiado. Salada: repolho misto.	Arroz, lentilha e frango desfiado com berinjela, tomate e cenoura. Salada: rúcula.	Arroz com cenoura, feijão e suflê de sardinha. Salada: mista e beterraba cozida.
SOBREMESA 	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LANCHE DA TARDE	Suco natural e torta de escarola com presunto magro.	Suco natural e pão caseiro recheado com queijo	Chá natural e hot dog integral com creme vegetal.	Suco natural e bisnaga de milho com geleia caseira.	Suco natural e brioche com patê de cenoura.
<ul style="list-style-type: none">  A sopa do jantar é composta de 3 tipos de legumes principalmente (1 verde / 1 amarelo ou laranja / 1 vermelho) mais o carboidrato integral macarrão ou arroz;  O almoço sempre com 2 tipos de legumes de cores diferentes de acordo com a safra, mais a salada que complementa a 3ª cor e nutriente diferente;  Sucos naturais: laranja, maracujá, limão e abacaxi (com o mínimo de açúcar possível, o que vai sobressair será sempre a fruta);  Cheiro verde, orégano, manjericão, louro acompanham as sopas e demais pratos para reforçar o sabor natural dos alimentos. 					



Jardim I e Jardim II

Semana 8

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE DA MANHÃ	Leite com cacau em pó e bolacha água e sal.	Vitamina de frutas com aveia.	Suco natural e pão hot dog integral com creme vegetal.	Suco natural e pão hot dog com requeijão.	Suco natural e pão hot dog com creme vegetal.
 ALMOÇO	Arroz, feijão e omelete de disco com cheiro verde e tomate. Salada: chuchu.	Arroz, feijão preto, moída com quiabo e viradinho de abobrinha. Salada: acelga.	Arroz e polenta com molho de frango desfiado. Salada: repolho misto.	Arroz com cenoura ralada, feijão e carne desfiada com berinjela e batata. Salada: alface com tomate.	Arroz com frango em cubinhos e jardineira de legumes. Salada: couve.
SOBREMESA 	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LANCHE DA TARDE	Suco natural e panqueca de banana com aveia.	Suco natural e bolo de laranja.	Chá natural e hot dog integral com creme vegetal.	Suco natural e bisnaga de cenoura com requeijão.	Suco natural e bisnaga integral com patê de ricota.
<ul style="list-style-type: none">  A sopa do jantar é composta de 3 tipos de legumes principalmente (1 verde / 1 amarelo ou laranja / 1 vermelho) mais o carboidrato integral macarrão ou arroz;  O almoço sempre com 2 tipos de legumes de cores diferentes de acordo com a safra, mais a salada que complementa a 3ª cor e nutriente diferente;  Sucos naturais: laranja, maracujá, limão e abacaxi (com o mínimo de açúcar possível, o que vai sobressair será sempre a fruta);  Cheiro verde, orégano, manjericão, louro acompanham as sopas e demais pratos para reforçar o sabor natural dos alimentos. 					

