

Maternal I e Maternal 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).



Maternal I e Maternal 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.
JANTAR 	Sopa de frango com base de batata, chuchu, cenoura e inhame.	Sopa de carne moída com: mandioquinha, cenoura, cará e cheiro verde.	Sopa de frango com batata doce, vagem, abóbora.	Sopa de texturizada com: base de cenoura, batata, abobrinha brasileira.	Sopa de musculo desfiado com: cará, ervilha seca partida e abóbora.





-  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.



Maternal I e Maternal 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.
JANTAR 	Sopa de carne moída com: batata, cará, tomate sem semente e sem pele, couve, abobrinha, ervilha fresca.	Sopa de frango com inhame, cenoura, mandioquinha e ervilha partida.	Sopa de carne desfiada com: batata doce, cenoura, beterraba e lentilha.	Sopa de frango com: cenoura, mandioquinha, chuchu e ervilha fresca.	Sopa de carne com: batata, abóbora cabotian, inhame e lentilha.





-  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.



Maternal I e Maternal 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.
JANTAR 	Sopa de carne com batata, cará, vagem, abobrinha, lentilha.	Sopa de frango com inhame, cenoura, mandioquinha, ervilha fresca.	Sopa de carne com: batata doce, beterraba e brócolis, ervilha partida.	Sopa de frango com: cenoura, mandioquinha, chuchu, lentilha.	Sopa de carne com batata, abobrinha e cenoura, ervilha partida.





-  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.



Maternal I e Maternal 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.
JANTAR 	Sopa de frango com cará, vagem, mandioquinha, abóbora, ervilha fresca.	Sopa de carne com batata, abóbora, chuchu, lentilha.	Sopa de frango com mandioca, cenoura, brócolis, ervilha partida.	Sopa de carne com batata doce, chuchu, abóbora, inhame, lentilha.	Sopa de frango com chuchu, abóbora, mandioquinha e cenoura, ervilha partida.





-  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.



Maternal I e Maternal 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.
JANTAR 	Sopa de carne com cenoura, cará, beterraba e lentilha.	Sopa de frango com cará, mandioquinha, abobrinha e ervilha fresca.	Sopa de carne com batata doce, cenoura, inhame, abobrinha e ervilha partida.	Sopa de frango com batata, cenoura, brócolis e lentilha.	Sopa de carne com batata, abóbora, chuchu e ervilha partida.

-  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.



Maternal I e Maternal 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.
JANTAR 	Sopa de carne com: inhame, cenoura e cheiro verde, ervilha partida.	Sopa de frango com: mandioca, chuchu e berinjela, lentilha.	Sopa de carne com: mandioquinha, beterraba, cará, ervilha fresca.	Sopa de frango com: batata, berinjela, lentilha.	Sopa de carne com: batata doce e abobrinha brasileira, ervilha partida.
<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. 					



Maternal I e Maternal 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.
JANTAR 	Sopa de carne com: batata abóbora, ervilha fresca.	Sopa de frango com: mandioquinha, lentilha, chuchu.	Sopa de carne com: mandioca, berinjela, tomate e ervilha partida.	Sopa de frango com: batata doce, cará e lentilha.	Sopa de carne com: abóbora, inhame e ervilha partida.
<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. 					



Maternal I e Maternal 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.
JANTAR 	Sopa de carne com: cará, tomate, cenoura e lentilha.	Sopa de frango com: abóbora, batata ervilha partida.	Sopa de carne com: mandioca, beterraba e lentilha.	Sopa de frango com: inhame, cenoura e ervilha fresca.	Sopa de carne com: mandioquinha, chuchu, ervilha partida.
<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. 					

