

Colégio Regina Mundi - NutriAção – Alimentação Saudável
CARDÁPIO MENSAL – MAIO 2022

Semana de 02/05 a 06/05		Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanche da manhã		Bisnaguinha com margarina Leite com Nescau Fruta	Nuggets assado Suco de polpa Fruta	Pão francês com peito de peru Suco de polpa Fruta	Iogurte de frutas Mini pão de queijo Suco de polpa	Misto Suco de polpa Fruta
Almoço	Salada	Folha/legumes	Folha	Folha/legumes	Folha/legumes	Folha
	Prato principal	Iscas de frango grelhadas	Peixe à milanesa	Strogonoff de frango	Carne em cubos de panela	Carne moída ao molho tomate fresco
	Guarnição	Chuchu gratinado	Cenoura com vagem refogados	Batata palha	Macarrão parafuso ao molho de tomate fresco	Purê de batatas
	Prato base	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão
	Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Gelatina
	Suco	Suco de polpa natural	Suco de polpa natural	Suco de polpa natural	Suco de polpa natural	Suco de polpa natural
Lanche da tarde		Iogurte de frutas Mini pão de queijo Suco de polpa	Bolo formigueiro/biscoito salgado Suco de polpa Fruta	Mini enroladinho de salsicha Suco de polpa Fruta	Pão francês com carne desfiada Suco de polpa Fruta	Bisnaguinha com requeijão Suco de polpa Gelatina

Dra. Silvia Helena Marangoni dos Reis – CRN3-1674

Obs.

Opção de pão francês com margarina caso a criança não queira o oferecido no lanche manhã ou tarde.

Cardápio sujeito a alterações devido a oferta do produto

Semana de 09/05 a 13/05		Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanche da manhã		Iogurte de frutas Mini pão de queijo Suco de polpa	Mini pão francês com salame Suco de polpa Fruta	Hot dog Suco de polpa Fruta	Sucrilhos Leite Pão francês com queijo Suco de polpa	Bolo de cenoura/ biscoito de polvilho Suco de polpa Fruta
Almoço	Salada	Folhas	Folha/legume	Folhas	Folha/legume	Folhas
	Prato principal	Bife em tiras grelhado	Linguiça toscana assada	Escondidinho	Frango em cubinhos refogado	Carne desfiada ao molho
	Guarnição	Brócolis refogado	Farofa com cenoura	Acelga com bacon refogada	Lasanha	Polenta cremosa
	Prato base	Arroz e feijão	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão
	Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Mousse
	Suco	Suco de polpa	Suco de polpa	Suco de polpa	Suco de polpa	Suco de polpa
Lanche da tarde		Pão forma integral com queijo minas Suco de polpa Fruta	Mini pão de queijo Chocolate quente Fruta	Sucrilhos Leite Pão francês com queijo Suco de polpa	Iogurte de frutas Mini pão de queijo Suco de polpa	Hot dog Suco de polpa Fruta

Dra. Silvia Helena Marangoni dos Reis – CRN3-1674

Obs

Opção de pão francês com margarina caso a criança não queira o oferecido no lanche manhã ou tarde.

Cardápio sujeito a alterações devido a oferta do produto

Semana de 16/05 a 20/05		Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanche da manhã		Misto frio Suco de polpa Fruta	Enroladinho de queijo Suco de polpa Fruta	Bisnaguinha com presunto Suco de polpa Fruta	Bolacha Cookie/ biscoito salgado Suco de polpa Fruta	Pão de forma com requeijão Suco de polpa de fruta Fruta
Almoço	Salada	Folha/legume	Folhas	Folha/legume	Folhas	Folha/legume
	Prato principal	Pernil em cubos de panela	Frango desfiado gratinado	Carne desfiada	Coxa e sobrecoxa assada	Peixe assado
	Guarnição	Virado de couve	Mandioquinha ao vapor	Chuchu com tomate no vapor	Nhoque ao sugo	Pirão de legumes
	Prato base	Arroz/feijão	Arroz/feijão	Arroz/feijão	Arroz/feijão	Arroz/feijão
	Sobremesa	Fruta	Fruta	Gelatina	Fruta	Fruta
	Suco	Suco de polpa	Suco de polpa	Suco de polpa	Suco de polpa	Suco de polpa
Lanche da tarde		Pão de forma com requeijão Suco de polpa de fruta Fruta	Bolo de chocolate/ biscoito salgado Suco de polpa de fruta Fruta	Nuggetts assado Suco de polpa de fruta Fruta	Mini esfirra Suco de fruta Fruta	Mini pão de queijo iogurte de frutas Suco de polpa de fruta

Dra. Sílvia Helena Marangoni dos Reis – CRN3-1674

Obs.

Opção de pão francês com margarina caso a criança não queira o oferecido no lanche manhã ou tarde.

Cardápio sujeito a alterações devido a oferta do produto

Semana de 23/05 a 27/05		Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanche da manhã		Pão francês com presunto Suco de polpa Fruta	Pão de forma com peito peru Suco de polpa de Gelatina	Pão Egg com queijo Suco de polpa Fruta	Sucrilhos Leite Biscoito de polvilho Suco de polpa Fruta	Bisnaguinha com margarina Leite com Nescau Fruta
Almoço	Salada	Folhas	Folha/legume	Folhas	Folha/legume	Folhas
	Prato principal	Tiras de frango ao sugo	Omelete	Strogonoff de carne	Tiras de filé de frango grelhado	Panqueca de carne
	Guarnição	Purê	Couve flor com brócolis no vapor	Batata palha	Macarrão ao sugo	Berinjela refogada
	Prato base	Arroz/feijão	Arroz/feijão	Arroz/feijão	Arroz/feijão	Arroz/feijão
	Sobremesa	Fruta	Fruta	Gelatina	Fruta	Fruta
	Suco	Suco de polpa	Suco de polpa	Suco de polpa	Suco de polpa	Suco de polpa
Lanche da tarde		Bisnaguinha com Nutella Suco de polpa de fruta Fruta	Mini pão de queijo Suco de polpa Fruta	logurte de frutas Esfirra Suco de polpa	Hot dog Suco de polpa Fruta	Bolo mármore/ biscoito de polvilho Suco de polpa Salada de frutas

Dra. Silvia Helena Marangoni dos Reis – CRN3-1674

Obs.

Opção de pão francês com margarina caso a criança não queira o oferecido no lanche manhã ou tarde.

Cardápio sujeito a alterações devido a oferta do produto

Semana de 30/05 a 31/05		Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanche da manhã		Pão francês com presunto Suco de polpa Fruta	Pão de forma com queijo Chocolate quente Fruta	/		
Almoço	Salada	Folhas	Folha/legume			
	Prato principal	Frango de panela	Rocambolo de carne			
	Guarnição	Creme de milho	Abobrinha no vapor			
	Prato base	Arroz/feijão	Arroz/feijão			
	Sobremesa	Fruta	Fruta			
Suco	Suco de polpa	Suco de polpa				
Lanche da tarde		Bisnaguinha com Nutella Suco de polpa de fruta Fruta	Mini pão de queijo Suco de polpa Gelatina			

Dra. Sílvia Helena Marangoni dos Reis – CRN3-1674

Obs.

Opção de pão francês com margarina caso a criança não queira o oferecido no lanche manhã ou tarde.

Cardápio sujeito a alterações devido a oferta do produto