

**ESCOLA DE EDUCAÇÃO INFANTIL CANTINHO DO SABER
CARDÁPIO GRUPO 3 E JARDIM – JANEIRO 2021**



04 a 08/01	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Lanche Manhã	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Almoço e Janta	Arroz e Lentilha Picadinho de gado Salada de Beterraba	Feijão Massa Parafuso c/ molho de Frango Salada de tomate	Arroz e Feijão Guisadinho à Jardineira Salada de Couve refogada	Arroz e Feijão Frango c/ molho Repolho refogado Salada de cenoura cozida	Arroz e Feijão Almôndegas ao sugo Batata cozida Salada mista
Lanche Tarde	Biscoito Suco Natural	DIA DA FRUTA	Sanduíchinho Suco natural	Bolo caseiro Chá	Torradinhas Suco natural
11 a 15/01	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Lanche Manhã	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Almoço e Janta	Arroz e feijão Lingua a jardineira Purê de batata Salada de tomate	Feijão Galinhada Ovos mexidos Salada de beterraba cozida	Arroz e Feijão Carne de panela com batata Salada de cenoura	Arroz e feijão Panqueca de frango Couve refogada Salada tomate	Arroz e feijão Guisadinho com cenoura Salada mista
Lanche Tarde	Pão c/ manteiga Suco Natural	DIA DA FRUTA	Bolo caseiro Chá	Pão forma com geléia de fruta Suco natural	Biscoitos Suco natural
18 a 22/01	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Lanche Manhã	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Almoço e Janta	Arroz e lentilha Frango com molho branco Salada de cenoura	Feijão Massa Penne a Bolonhesa Salada de beterraba	Arroz e feijão Frango à Xadrez Salada de tomate	Arroz/ Feijão Isclas de gado Batata souté Salada de alface	Arroz/ Feijão Panqueca de carne Purê de batata Salada mista
Lanche Tarde	Bolo caseiro Chá	DIA DA FRUTA	Pão de queijo Suco natural	Pão forma com requeijão Suco natural	Biscoitos Suco Natural
25 a 29/01	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Lanche Manhã	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Almoço e Janta	Arroz e feijão Guisadinho com moranga Salada de cenoura	Arroz e feijão Almondega de frango Couve refogada Salada de tomate	Arroz e feijão Isclas de carne Purê de batata Salada de beterraba	Feijão Risoto de frango Salada de chuchu	Arroz e feijão Picadinho de carne farofa Salada mista
Lanche Tarde	Biscoitos Suco natural	DIA DA FRUTA	Pão forma com geléia de fruta Suco natural	Bolo Caseiro Chá	Sanduíche de frango e suco natural

* Cardápio sujeito à alterações.

Nutricionista Kamila Boff- CRN2 9520



**ESCOLA DE EDUCAÇÃO INFANTIL CANTINHO DO SABER
CARDÁPIO GRUPO 1 e 2 – JANEIRO 2021**

**OBS: Nos Lanches o Grupo 1 só receberá frutas. No grupo 2 receberá fruta + complemento nas segundas e quartas.

04 a 08/01	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Lanche Manhã	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Almoço e Janta	Arroz e Lentilha Picadinho de gado Salada de Beterraba	Feijão Massa Parafuso c/ molho de Frango Salada de tomate	Arroz e Feijão Guisadinho à Jardineira Salada de Couve refogada	Arroz e Feijão Frango c/ molho Repolho refogado Salada de cenoura cozida	Arroz e Feijão Almôndegas ao sugo Batata cozida Salada mista
Lanche 1	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
Lanche 2	Frutas + biscoito	Frutas	Frutas + Pão	Frutas	Frutas
11 a 15/01	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Lanche Manhã	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Almoço e Janta	Arroz e feijão Lingua a jardineira Purê de batata Salada de tomate	Feijão Galinhada Ovos mexidos Salada de beterraba cozida	Arroz e Feijão Carne de panela com batata Salada de cenoura	Arroz e feijão Panqueca de frango Couve refogada Salada tomate	Arroz e feijão Guisadinho com cenoura Salada mista
Lanche 1	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
Lanche 2	Frutas + Pão de caseiro	Frutas	Frutas + Bolo caseiro	Frutas	Frutas
18 a 22/01	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Lanche Manhã	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Almoço e Janta	Arroz e lentilha Frango com molho branco Salada de cenoura	Feijão Massa Penne a Bolonhesa Salada de beterraba	Arroz e feijão Frango à Xadrez Salada de tomate	Arroz/ Feijão Isclas de gado Batata soute Salada de alface	Arroz/ Feijão Panqueca de carne Purê de batata Salada mista
Lanche 1	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
Lanche 2	Frutas + Bolo	Frutas	Frutas+ Pão	Frutas	Frutas
25 a 29/01	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Lanche Manhã	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Almoço e Janta	Arroz e feijão Guisadinho com moranga Salada de cenoura	Arroz e feijão Almondega de frango Couve refogada Salada de tomate	Arroz e feijão Isclas de carne Purê de batata Salada de beterraba	Feijão Risoto de frango Salada de chuchu	Arroz e feijão Picadinho de carne farofa Salada mista
Lanche 1	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
Lanche 2	Frutas + Biscoito	Frutas	Frutas + Pão	Frutas	Frutas

Cardápio sujeito à alterações.