

DEZEMBRO
INFANTIL III, IV, V E FUNDAMENTAL I
PERÍODO: 06/01 a 07/02

Dia	Lanche manhã	Almoço	Lanche Tarde	Jantar
Segunda-feira	Frutas Biscoito de polvilho Suco: abacaxi com hortelã	Carne moída Abóbora refogada Arroz Feijão Salada de alface com tomate	Frutas Pão francês com doce de leite Suco: abacaxi com hortelã	Isca de bife acebolada Batata palito Arroz Feijão Salada verde com cenoura ralada
Terça-feira	Frutas Bolo de cenoura com cobertura de cacau Suco: uva	Salpicão de frango Arroz Feijão Salada de brócolis Laranja	Frutas Chipa paraguaia Suco: uva	Pernil de panela Farofa de bacon e couve Arroz Feijão preto Vinagrete
Quarta-feira	Frutas Misto frio Suco: maracujá	Carne ao molho Purê de hortaliças Arroz Feijão Salada verde com beterraba cozida	Frutas Tortinha de calabresa e vegetais Suco: maracujá	Carne moída acebolada Mandioca amanteigada Arroz Feijão Salada de alface e tomate e milho verde
Quinta-feira	Frutas Pão de queijo Suco: acerola com tangerina	Estrogonofe de frango Batata palha Arroz Feijão Salada verde com cenoura ralada	Frutas Bolo de cacau ou mesclado Suco: acerola com tangerina	Frango assado Polenta mole Arroz Feijão Vinagrete com pepino
Sexta-feira	Frutas Pão francês ou brioche com requeijão Suco: goiaba	Pernil recheado Farofa de banana Arroz Feijão preto Alface à julienne com maçã	Frutas Pipoca ou milho verde cozido Suco: goiaba	Molho bolonhesa com abobrinha ralada Macarrão alho e óleo Salada de brócolis

Observações:

(1) Cardápio sujeito a alterações.

(2) Frutas da semana: banana, maçã, melão, mamão, melancia, manga, uva, laranja e outras frutas da estação.

(3) Todas as preparações possuem uma versão sem leite de vaca.

Cleneide Oliveira Melo
Nutricionista- CRN 1 2504

DEZEMBRO
ARARA AZUL – INFANTIL II
PERÍODO: 06/01 a 07/02

Dia	Lanche manhã	Almoço	Lanche Tarde	Jantar
Segunda-feira	Frutas Biscoito de polvilho Suco: abacaxi com hortelã	Carne moída Cenoura, inhame e abobrinha Arroz Feijão	Frutas Pão francês com ovo Suco: abacaxi com hortelã	Isca de bife acebolada Mandioca, abóbora e vagem Arroz Feijão
Terça-feira	Frutas Bolo de cenoura com cobertura de cacau Suco: uva	Frango desfiado Batata, brócolis e tomate Arroz Feijão	Frutas Chipa paraguaia Suco: uva	Isquinhas de pernil cozidas Batata doce, chuchu e baroa Arroz Feijão preto
Quarta-feira	Frutas Sanduiche de queijo Suco: maracujá	Carne ao molho Mandioca, abóbora e vagem Arroz Feijão	Frutas Tortinha de frango e vegetais Suco: maracujá	Carne moída acebolada Cenoura, inhame e abobrinha Arroz Feijão
Quinta-feira	Frutas Pão de queijo Suco: acerola com tangerina	Frango cozido Batata doce, chuchu e baroa Arroz Feijão	Frutas Bolo de cacau ou mesclado Suco: acerola com tangerina	Frango assado Batata, brócolis e tomate Arroz Feijão
Sexta-feira	Frutas Pão francês ou brioche com requeijão Suco: goiaba	Pernil cozido Cenoura, inhame e abobrinha Arroz Feijão preto	Frutas Cuscuz temperado Suco: goiaba	Molho bolonhesa com abobrinha ralada Mandioca, abóbora e vagem Arroz Feijão

Observações:

(1) Cardápio sujeito a alterações;

(2) **Frutas da semana:** banana, maçã, melão, mamão, melancia, manga, uva, laranja e outras frutas da estação.

(3) **Todas as preparações possuem uma versão sem leite de vaca.**

(4) **Preparações do lanche sem açúcar.**

Cleneide Oliveira Melo
Nutricionista- CRN 1 2504

DEZEMBRO
ARARA AZUL – INFANTIL I
PERÍODO: 06/01 a 07/02

Dia	Lanche manhã	Almoço	Lanche Tarde	Jantar
Segunda-feira	Frutas Biscoito de polvilho Suco: abacaxi com hortelã	Carne moída Cenoura, inhame e abobrinha Arroz Feijão	Frutas Pão francês com ovo Suco: abacaxi com hortelã	Isca de bife acebolada Mandioca, abóbora e vagem Arroz Feijão
Terça-feira	Frutas Bolo de cenoura com cobertura de cacau Suco: uva	Frango desfiado Batata, brócolis e tomate Arroz Feijão	Frutas Tapioca Suco: uva	Isquinhas de pernil cozidas Batata doce, chuchu e baroa Arroz Feijão preto
Quarta-feira	Frutas Cuscuz com frango Suco: maracujá	Carne ao molho Mandioca, abóbora e vagem Arroz Feijão	Frutas Tortinha de frango e vegetais Suco: maracujá	Carne moída acebolada Cenoura, inhame e abobrinha Arroz Feijão
Quinta-feira	Frutas Crepioica Suco: acerola com tangerina	Frango cozido Batata doce, chuchu e baroa Arroz Feijão	Frutas Bolo de cacau ou mesclado Suco: acerola com tangerina	Frango assado Batata, brócolis e tomate Arroz Feijão
Sexta-feira	Frutas Pão francês ou brioche com patê de frango Suco: goiaba	Pernil cozido Cenoura, inhame e abobrinha Arroz Feijão preto	Frutas Cuscuz temperado Suco: goiaba	Molho bolonhesa com abobrinha ralada Mandioca, abóbora e vagem Arroz Feijão

Observações:

(1) Cardápio sujeito a alterações;

(2) **Frutas da semana:** banana, maçã, melão, mamão, melancia, manga, uva, e outras frutas da estação.

(3) **preparações sem açúcar e leite de vaca.**

Cleneide Oliveira Melo
Nutricionista- CRN 1 2504

DEZEMBRO
ARARA AZUL – BERÇÁRIO
PERÍODO: 06/01 a 07/02

Dia	Lanche manhã	Almoço	Lanche Tarde	Jantar
Segunda-feira	Frutas	Papinha I: cenoura, inhame e abobrinha Amassadinho: Carne moída Cenoura, inhame e abobrinha Arroz Feijão	Frutas	Papinha I: mandioca, abóbora e vagem Amassadinho: Isca de bife acebolada Mandioca, abóbora e vagem Arroz Feijão
Terça-feira	Frutas	Papinha I: batata, brócolis e tomate Amassadinho: Frango desfiado Batata, brócolis e tomate Arroz Feijão	Frutas	Papinha I: batata doce, chuchu e baroa Amassadinho: Isquinhas de pernil cozidas Batata doce, chuchu e baroa Arroz Feijão preto
Quarta-feira	Frutas	Papinha I: mandioca, abóbora e vagem Amassadinho: Carne ao molho Mandioca, abóbora e vagem Arroz Feijão	Frutas	Papinha I: cenoura, inhame e abobrinha Amassadinho: Carne moída acebolada Cenoura, inhame e abobrinha Arroz Feijão
Quinta-feira	Frutas	Papinha I: batata doce, chuchu e baroa Amassadinho: Frango cozido Batata doce, chuchu e baroa Arroz Feijão	Frutas	Papinha I: batata, brócolis e tomate Amassadinho: Frango assado Batata, brócolis e tomate Arroz Feijão
Sexta-feira	Frutas	Papinha I: cenoura, inhame e abobrinha Amassadinho: Pernil cozido Cenoura, inhame e abobrinha Arroz Feijão preto	Frutas	Papinha I: mandioca, abóbora e vagem Amassadinho: Molho bolonhesa com abobrinha ralada Mandioca, abóbora e vagem Arroz Feijão

Observações:

- (1) Cardápio sujeito a alterações;
- (2) Papinha I para os bebês de 4 meses a 6 meses;
- (3) Nas papinhas e amassadinhos é adicionado azeite de oliva;
- (4) Frutas da semana: banana, melão, melancia, manga, maçã, mamão, laranja e outras frutas da estação.