

# CARDÁPIO

## ESCOLA NOVA GERAÇÃO 1º SEMESTRE DE 2022

1ª SEMANA	2ª-feira	3ª-feira	4ª-feira	5ª-feira	6ª-feira
<b>LANCHE MANHÃ</b>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Mix de Cereais c/ Aveia; Flocos de Milho; Uva Passa	Panqueca Americana Integral c/ Mel	Torrinhas com Requeijão e Ricota	Bolo de Frutas	Pãozinho c/ grãos e queijo colonial
	Leite	Suco	logurte	Suco	Chá Branco
<b>ALMOÇO</b>	Arroz branco/ feijão carioca	Arroz parboilizado/ feijão preto	Arroz branco/ lentilha/ feijão carioca	Arroz arroz/ feijão preto	Arroz branco/ feijão carioca
	Frango ao Molho Pomodoro c/ Manjericão	Filé de Cação (Molho Rosé à parte)	Bife Grelhado	Mignon Suíno	Almôndegas ao Sugo
	Macarrão c/ Brócolis	Legumes a Juliana	Batata Assada na Manteiga	Abóbora Cabotiá c/ Ervas	Polenta Cremosa
	Salada verde, cenoura e pepino	Salada verde, tomate e salada mista	Salada verde, beterraba e melão	Salada verde, tomate e milho	Salada verde, cenoura e chuchu temperado
<b>LANCHE TARDE</b>	Esfirra de Carne	Bolo de Milho Verde/ Fubá	Sanduiche c/ Ovos Mexidos/Omelete	Broa de Cenoura c/ Presunto Magro	Chipa
	Água Saborizada	Chá Branco	Suco de Frutas	Chá Mate	Água Saborizada
	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
<b>SOPA</b>	Sopa de Aletria com Legumes e Músculo	Risoto	Sopa de Legumes c/ Carne e Arroz	Yakissoba de Legumes	Creme de Batata c/ Molho de Frango

**CARDÁPIO GERAL - ESCOLA NOVA GERAÇÃO 1º SEMESTRE DE 2022**

<b>2ª SEMANA</b>	<b>2ª-feira</b>	<b>3ª-feira</b>	<b>4ª-feira</b>	<b>5ª-feira</b>	<b>6ª-feira</b>
<b>LANCHE MANHÃ</b>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Sequilhos	Pão de Queijo	Mini Francês c/ Gergelim Recheado de Omelete	Bolo de Batata Doce	Torradinhas de Queijo, Azeite e Orégano
	Café com Leite	Chá Branco	Suco	Chá Branco	Suco
<b>ALMOÇO</b>	Arroz branco/ feijão preto	Arroz integral/feijão carioca	Arroz branco/ lentilha/ feijão preto	Arroz branco/ feijão carioca	Arroz branco/ feijão preto
	Linguicinha Assada	Ovos Mexidos	Kibe Assado c/ Recheio de Tomate e Queijo	Cubos de Frango ao Sugo	Bife Acebolado (Cebola a parte)
	Farofa Mista c/ Legumes e Ovos	Macarrão a Carbonara	Folhas Refogadas no Azeite e Ervas Finas	Espigas de Milho	Batata Souté
	Salada verde, tomate e pepino	Salada mista verde com manga e beterraba	Salada verde, tomate e chuchu temperado	Salada verde, cenoura e couve-flor	Salada verde, vagem e tomate
<b>LANCHE TARDE</b>	Pão Sovado com Presunto	Bolo de Cenoura (50% farinha integral)	Sanduche Integral c/ Patê de Frango (Requeijão ou Grão de Bico)	Bisnaguinhas com Ricota/Requeijão	Crackers Integrais Adocicados
	Água Saborizada	Suco de Frutas	Chá Branco	logurte de Coco	Chá Mate
	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
<b>JANTAR</b>	Sopa de Legumes c/ Batata Salsa, Carne e Arroz	Sopa de Fubá c/ Frango	Arroz Carreteiro	Sopa Minestrone (Feijão)	Macarronada (Molho de Frango a parte)

**CARDÁPIO GERAL - ESCOLA NOVA GERAÇÃO 1º SEMESTRE DE 2022**

<b>3ª SEMANA</b>	<b>2ª-feira</b>	<b>3ª-feira</b>	<b>4ª-feira</b>	<b>5ª-feira</b>	<b>6ª-feira</b>
<b>LANCHE MANHÃ</b>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Crepioça	Mix de Cereais c/ Aveia; Flocos de Milho; Uva Passa	Broa de Cenoura c/ Requeijão	Bolo de Frutas	Torta Salgada
	Chá Branco	Leite	Suco	Chá Branco	logurte
<b>ALMOÇO</b>	Arroz branco/ feijão carioca	Arroz integral/ feijão preto	Arroz branco/ lentilha/ feijão carioca	Arroz branco/ feijão preto	Arroz branco/ feijão carioca
	Frango ao Molho Branco	Madalena de Carne Mista (Batata Salsa e Inglesa)	Lombo Marinado c/ Frutas	Frango Desfiado c/ Creme de Milho	Escalope ao Molho Escuro
	Polenta Cremosa		Quibebe	Nhoque ao Sugo c/ Manjericão	Aipim na pressão
	Salada verde, cenoura e vagem	Salada verde, brócolis e tomate	Salada verde, beterraba e maçã	Salada verde, tomate e pepino	Salada verde, tomate e pepino
<b>LANCHE TARDE</b>	Salgado Assado	Bolo semi integral de Cacau	Misto Frio	Pão Sovado c/ Manteiga	Bauru no Pão Integral (Queijo, Tomate e Orégano)
	Água Saborizada	Chá Mate	Água Saborizada	Vitamina de Aveia e Banana	Suco de Frutas
	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
<b>JANTAR</b>	Caldo de Legumes com Abóbora e Carne	Sopa Minestrone (Feijão)	Risoto	Sopa de Legumes, Carne e Batata Doce	Canja

**CARDÁPIO GERAL - ESCOLA NOVA GERAÇÃO 1º SEMESTRE DE 2022**

4ª SEMANA	2ª-feira	3ª-feira	4ª-feira	5ª-feira	6ª-feira
<b>LANCHE MANHÃ</b>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Pão D'água com Manteiga c/ Grãos	Broa de Milho Fatiada c/ Presunto Magro	Cracker's Integrais c/ Requeijão	Bolo de Fubá c/ Erva Doce	Salada de Fruta
	Café com Leite	Chá Branco	Suco	Chá Branco	iogurte
<b>ALMOÇO</b>	Arroz branco/ feijão preto	Arroz integral/feijão carioca	Arroz branco/ lentilha/ feijão preto	Arroz branco/ feijão carioca	Arroz branco/ feijão preto
	Carne a Bolonhesa c/ Especiarias	Torta de Frango (50% farinha integral)	Filé de Cação Empanado c/ Molho Rose	Frango Assado	Panqueca Semi-integral de Carne ou Frango (Molho Sugo a parte)
	Macarrão c/ Ervas Finas	Batata Rústica c/ Alecrim	Couve Flor Gratinada	Farofa Mista c/ Ovos	
	Salada verde, tomate e vagem	Salada verde, palitos de cenoura e pepino	Salada verde, beterraba e laranja	Salada verde, tomate e milho	Salada mista verde com tomate e cenoura c/ cheiro verde
<b>LANCHE TARDE</b>	Pão Integral c/ Queijo	Bolo de Leite de Coco c/ Baunilha	Baguete Natural de Atum (alface e tomate a parte)	Mini Pão de Leite c/ Patê de Ricota	Biscoitos Amanteigados
	Água Saborizada	Café com Leite	Suco de Frutas	Água Saborizada	Chá Mate
	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
<b>JANTAR</b>	Risoto	Sopa de Tubérculos c/ Músculo	Sopa de Legumes, Arroz e Carne (Enriquecida c/ Gema de Ovos)	Penne Manteiga (Molho ao Sugo a parte)	Polenta Cremosa

- Poderá ocorrer alteração/substituição de preparações sem aviso prévio, frente a sazonalidade, disponibilidade de mercado e/ou da aceitação dos alunos.
- Nossos fornecedores são inspecionados para garantir a qualidade da preparação final.
- Qualquer alergia ou intolerância alimentar, deve ser comunicado a nutricionista e/ou escola. Para adequação do cardápio se faz necessário a apresentação do laudo médico.
- Variedade de bolos de frutas: banana, laranja, maçã, coco. Variedade de água saborizada: abacaxi com hortelã, morango, frutas cítricas, melancia, etc.