

CARDÁPIO G1 E G2

ESCOLA NOVA GERAÇÃO 2º SEMESTRE DE 2023

1ª SEMANA	2ª-feira	3ª-feira	4ª-feira	5ª-feira	6ª-feira
LANCHE MANHÃ	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Mini francês c/requeijão ou geleia s/ açúcar	Torradinha c/ tomate e queijo	Crepioça	Pão de beterraba c/ manteiga ou requeijão	Bolo de milho
	Chá branco	Suco	Leite in natura	Chá erva doce	Leite batido c/ fruta
ALMOÇO	Arroz branco/ feijão preto	Arroz integral/ feijão carioca	Arroz branco/ lentilha/ feijão preto	Arroz arroz/ feijão carioca	Arroz integral/ feijão preto
	Carne moída refogada c/ cenoura	Iscas de frango grelhado	Lasanha à Bolonhesa s/ presunto	Strogonoff de carne	Sobrecoxa assada
	Batata doce assada c/ ervas finas	Batata Soutê	Legumes na Manteiga	Batata Rústica assada	Macarrão parafuso ao molho sugo
	Salada verde, tomate e salada de feijão cavalo	Salada verde, beterraba e couve	Salada verde, brócolis e couve - flor, cenoura	Salada verde, salada de vagem, salada de pepino	Salada verde, salada de ovo e abobrinha
LANCHE TARDE	Bolo de Cenoura (50% farinha integral) s/ açúcar	Pão de minuto	Bolo de cacau 50% s/ açúcar	Esfirra aberta de carne	Pão de queijo
	Chá Branco s/ açúcar	Água saborizada	Chá maçã s/ açúcar	Suco	Iogurte de frutas s/ açúcar
	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
SOPA	Sopa de feijão	Polenta c/ frango ao molho	Sopa de Legumes c/ Carne e macarrão	Arroz carreteiro	Canja

2ª SEMANA	2ª-feira	3ª-feira	4ª-feira	5ª-feira	6ª-feira
LANCHE MANHÃ	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Mini bisnaguinha caseira c/ manteiga	Panqueca Americana Semi Integral c/ Mel	pãozinho caseiro c/ requeijão	Pão fatiado c/ queijo	Pão de queijo
	Leite in natura	Suco	Leite batido c/ fruta	Chá Branco	Suco
ALMOÇO	Arroz branco/ feijão carioca	Arroz integral/feijão preto/ lentilha	Arroz branco/ feijão Carioca	Arroz integral/ feijão preto	Arroz branco/ feijão carioca
	Omelete assado c/ legumes	Coxinha de frango empanada	Iscas de peixe	Lombo assado	Kibe assado
	Macarrão espaguete	Legumes na manteiga	Creme de milho	Purê de abóbora c/ ervas finas	Yakissoba vegetariano
	Salada verde, cenoura e chuchu c/ milho	Salada verde, grão de bico, salaba de tomate	Salada verde, beterraba e repolho	Salada verde, tomate e couve-flor	Salada verde, cenoura, abobrinha laminada
LANCHE TARDE	Croissant	Bisnaguinha c/ queijo	Sanduíche c/ ovos mexidos	Salgado assado	Pão sovado c/ manteiga
	Chá Branco s/ açúcar	Água Saborizada	Suco de frutas	Chá camomila s/ açúcar	Iogurte de frutas s/ açúcar c/ cereal
	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
JANTAR	Risoto	Sopa de batata mandioca c/ carne de panela	Macarronada	Sopa de feijão c/ legumes	Sopa de legumes c/ macarrão e carne

3ª SEMANA	2ª-feira	3ª-feira	4ª-feira	5ª-feira	6ª-feira
LANCHE MANHÃ	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Crepioca	Mini Francês c/ ovo mexido	Bolo de frutas s/ açúcar	Torta salgada	Pão de cenoura c/ manteiga/ requeijão
	Chá Branco	Leite com cacau 50%	Chá ervas s/ açúcar	Suco	Leite in natura
ALMOÇO	Arroz branco/ feijão preto	Arroz integral/ feijão carioca	Arroz branco/ feijão preto	Arroz integral/ feijão carioca	Arroz branco/ feijão preto/ lentilha
	Linguiça assada	Iscas de bife grelhado	Almôndega	Frango grelhado	Carne de Panela ao molho sugo
	Farofa de ovos	Mandioca cozida	Macarrão espaguete	Batata doce assada	Polenta cremosa
	Salada verde, cenoura e vagem	Salada verde, tomate e chuchu	Salada verde, beterraba e brócolis	Salada verde, salada de batata e pepino	Salada verde, cenoura cozida e salada mista
LANCHE TARDE	Pão fatiado integral c/ geleia s/ açúcar/ manteiga	Bolo de coco c/ baunilha	Esfirra de frango assado	Bauru (queijo, tomate e orégano)	Chipa
	Suco de fruta	Iogurte c/ fruta	Suco de Frutas	Água saborizada	Chá Mate
	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
JANTAR	Sopa de carne c/ macarrão	Canja	Macarrão parafuso colorido c/ molho vermelho a parte	Sopa de feijão c/ legumes	Sopa de legumes, batata salsa e carne

4ª SEMANA	2ª-feira	3ª-feira	4ª-feira	5ª-feira	6ª-feira
LANCHE MANHÃ	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Mini pãozinho com manteiga	Bolo integral de cenoura	Pão de queijo	Broa de beterraba c/ manteiga/ requeijão	Panqueca Americana c/ Requeijão e Geleia
	Leite in natura	Chá ervas s/ açúcar	Suco de Frutas	Leite c/ cacau 50%	Suco de frutas
ALMOÇO	Arroz branco/ feijão preto	Arroz integral/feijão carioca	Arroz branco/ lentilha/ feijão preto	Arroz branco/ feijão carioca	Arroz branco/ feijão preto
	Carne de panela ao molho sugo	Iscas de filé de tilápia	Carne moída refogada c/ tomate	Strogonof de frango	Lombo assado
	Noque	Purê de batatas	Macarrão na manteiga	Batata rústica	Creme de milho
	Salada verde, salada de grão de bico e cenoura	Salada verde, vagem e tomate	Salada verde, beterraba e abrobrinha refogada	Salada verde, mix de brócolis e couve-flor	Salada verde, rúcula c/ manga e cenoura ralada
LANCHE TARDE	Pão fatiado c/ queijo	Mini hamburguer assado	Croissant	Mini pizza de frios	Bolo milho verde/ fubá
	Chá s/ açúcar	Suco	Iogurte s/ açúcar	Água saborizada	Leite c/ cacau 50%
	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
JANTAR	Yakissoba de legumes	Risoto	Arroz carreteiro	Creme de batata c/ carne	Sopa de legumes c/ macarrão e carne

- 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.

Nutricionista - Marina Carolina CRN 8 11.765