

## CARDÁPIO G1 E G2

### ESCOLA NOVA GERAÇÃO 1º SEMESTRE DE 2023

1ª SEMANA	2ª-feira	3ª-feira	4ª-feira	5ª-feira	6ª-feira
<b>LANCHE MANHÃ</b>	<p><b>Todos os dias será servido:</b> Pão Fatiado Branco/ ou Bisnaguinha, Pão Integral, Manteiga, Requeijão e Geleia de fruta s/ açúcar. Bolacha doce e Salgada.</p> <p><b>2 opções de bebida/ por dia, variando entre:</b> Iogurte de Fruta, Chá, Achocolatado, Leite Aromatizado com café, Suco e Leite In Natura. 1 Opção de Fruta</p>				
<b>ALMOÇO</b>	Arroz branco/ feijão preto	Arroz integral/ feijão carioca	Arroz branco/ lentilha/ feijão preto	Arroz arroz/ feijão carioca	Arroz integral/ feijão preto
	Carne Moída Refogada com Tomate e Cenoura	Sobrecoxa Assada	Iscas de Filé de tilápia (Molho Rosé à parte)	Iscas de Frango ao molho	Strogonoff de Carne
	Macarrão Espaguete c/ tomate cereja c/ Manjerição	Farofa de Ovos	Legumes na Manteiga	Purê de Batatas	Batata Rústica/ Batata Palha
	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
<b>LANCHE TARDE</b>	Bisnaguinha Caseira c/ Queijo	Salgado Assado de Carne	Crepioça c/ Requeijão	Bolo de Laranja	Pão de Queijo
	Chá	Suco de Fruta	Iogurte de Fruta s/ açúcar	Chá Branco s/ açúcar	Suco de Frutas
	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
<b>SOPA</b>	Sopa de Macarrão c/ legumes	Risoto	Sopa de Feijão	Creme de Batata	Sopa de legumes

2ª SEMANA	2ª-feira	3ª-feira	4ª-feira	5ª-feira	6ª-feira
<b>LANCHE MANHÃ</b>	<p><b>Todos os dias será servido:</b> Pão Fatiado Branco/ ou Bisnaguinha, Pão Integral, Manteiga, Requeijão e Geleia de fruta s/ açúcar Bolacha doce e Salgada.</p> <p><b>2 opções de bebida/ por dia, variando entre:</b> Iogurte de Fruta, Chá, Achocolatado, Leite Aromatizado com café, Suco e Leite In Natura. 1 Opção de Fruta</p>				
<b>ALMOÇO</b>	Arroz branco/ feijão carioca	Arroz integral/feijão preto/ lentilha	Arroz branco/ feijão Carioca	Arroz integral/ feijão preto	Arroz branco/ feijão carioca
	Linguiça Assada	Almôndega ao molho Sugo	Isclas de Frango Refogado	Rocombole de carne	Lombo Suíno (molho barbecue a parte)
	Farofa de Ovos	Polenta Cremosa	Legumes Assados no Forno	Batata Soutê	Kibebé
	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
<b>LANCHE TARDE</b>	Bolo de Cacau	Sanduíche c/ ovos mexidos	Mini pizza de Queijo	Salgado Assado	Mini Bisnaguinha c/ Manteiga
	Suco de Fruta	Chá Mate	Suco de Fruta	Chá Branco	Iogurte de Fruta
	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
<b>JANTAR</b>	Arroz Carreteiro	Sopa de Feijão com Legumes	Sopa de Macarrão	Creme de Batata c/ Carne	Canja

3ª SEMANA	2ª-feira	3ª-feira	4ª-feira	5ª-feira	6ª-feira
<b>LANCHE MANHÃ</b>	<p><b>Todos os dias será servido:</b> Pão Fatiado Branco/ ou Bisnaguinha, Pão Integral, Manteiga, Requeijão e Geleia de fruta s/ açúcar. Bolacha doce e Salgada.</p> <p><b>2 opções de bebida/ por dia, variando entre:</b> Iogurte de Fruta, Chá, Achocolatado, Leite Aromatizado com café, Suco e Leite In Natura.</p> <p>1 Opção de Fruta</p>				
<b>ALMOÇO</b>	Arroz branco/ feijão preto	Arroz integral/ feijão carioca	Arroz branco/ feijão preto	Arroz integral/ feijão carioca	Arroz branco/ feijão preto/ lentilha
	Carne de Panela Cozida	Fricassê de Frango	Filé de Tilápia Grelhada	Coxinha de Frango Empanhada	Lasanha à Bolonhesa
	Macarrão Colorido	Cenoura Refogada no Azeite	Creme de milho	Arroz Biro Biro	Brócolis e Couve - Flor na Manteiga
	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
<b>LANCHE TARDE</b>	Pão Fatiado c/ Patê de Frango	Bolo de Coco	Broa de Milho c/ Queijo	Esfirra de Frango	Chipa
	Chá	Suco de Fruta	Chá s/ açúcar	Suco de Frutas	Iogurte de Fruta s/ açúcar
	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
<b>JANTAR</b>	Sopa de Macarrão	Polenta c/ Frango	Sopa de Feijão	Sopa de Legumes c/ Macarrão	Risoto

4ª SEMANA	2ª-feira	3ª-feira	4ª-feira	5ª-feira	6ª-feira
<b>LANCHE MANHÃ</b>	<b>Todos os dias será servido:</b> Pão Fatiado Branco/ ou Bisnaguinha, Pão Integral, Manteiga, Requeijão e Geleia de fruta s/ açúcar. Bolacha doce e Salgada. <b>2 opções de bebida/ por dia, variando entre:</b> Iogurte de Fruta, Chá, Achocolatado, Leite Aromatizado com café, Suco e Leite In Natura. 1 Opção de Fruta				
<b>ALMOÇO</b>	Arroz branco/ feijão preto	Arroz integral/feijão carioca	Arroz branco/ lentilha/ feijão preto	Arroz branco/ feijão carioca	Arroz branco/ feijão preto
	Músculo em Cubos c/ Batata e Cenoura	Strogonoff de Frango	Escondidinho de Carne Moída	Lombo Marinado (c/ Abacaxi a parte)	Iscas de Frango ao molho
	Farofa Crocante	Batata Rústica/ Batata Palha	Legumes à Juliana	Mandioca Soutê c/ bacon	Nhoque
	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
<b>LANCHE TARDE</b>	Bisnaguinha c/ Requeijão	Mini Hamburquinho	Bolo de Milho	Panqueca de Banana	Pão Sovado c/ Manteiga + Milho Cozido
	Chá	Suco de Fruta	Iogurte	Suco de Fruta	Chá
	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Salada de Fruta
<b>JANTAR</b>	Sopa de Legumes	Macarronada	Yakissoba	Arroz, Feijão e Carninha	Sopa de Feijão

- 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