

CARDÁPIO GERAL

ESCOLA NOVA GERAÇÃO 1º SEMESTRE DE 2023

1ª SEMANA	2ª-feira	3ª-feira	4ª-feira	5ª-feira	6ª-feira
LANCHE MANHÃ	<p>Todos os dias será servido: Pão Fatiado Branco/ ou Bisnaguinha, Pão Integral, Manteiga, Requeijão e Geleia de fruta. Bolacha doce e Salgada. 2 opções de bebida/ por dia, variando entre: Iogurte de Fruta, Chá, Achocolatado, Leite Aromatizado com café, Suco e Leite In Natura. 1 Opção de Fruta</p>				
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 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 cenoura cozida	Salada verde, beterraba e Salada de Maionese	Salada verde, brócolis cozido e cenoura	Salada verde, salada de vagem, salada de pepino	Salada verde, salada de ovo e abobrinha
LANCHE TARDE	Bisnaguinha Caseira c/ Queijo	Salgado Assado de Carne	Croissant	Bolo de Laranja	Pão de Queijo
	Chá	Suco de Fruta	Iogurte de Fruta	Chá Branco	Suco de Frutas
	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
SOPA	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
LANCHE MANHÃ	<p>Todos os dias será servido: Pão Fatiado Branco/ ou Bisnaguinha, Pão Integral, Manteiga, Requeijão e Geleia de fruta. Bolacha doce e Salgada. 2 opções de bebida/ por dia, variando entre: Iogurte de Fruta, Chá, Achocolatado, Leite Aromatizado com café, Suco e Leite In Natura. 1 Opção de Fruta</p>				
ALMOÇO	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	Iscas de Frango Refogado	Rocombole de carne	Lombo Suíno (molho barbecue a parte)
	Farofa de Ovos	Polenta Cremosa	Batata Doce Assada	Macarrão Parafuso	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
LANCHE TARDE	Bolo de Cacau	Sanduíche c/ ovos mexidos	Mini pizza de Queijo e Presunto	Salgado Assado	Mini pão de leite c/ Manteiga
	Suco de Fruta	Chá Mate	Suco de Fruta	Chá Branco	Iogurte de Fruta
	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
JANTAR	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
LANCHE MANHÃ	<p>Todos os dias será servido: Pão Fatiado Branco/ ou Bisnaguinha, Pão Integral, Manteiga, Requeijão e Geleia de fruta. Bolacha doce e Salgada. 2 opções de bebida/ por dia, variando entre: Iogurte de Fruta, Chá, Achocolatado, Leite Aromatizado com café, Suco e Leite In Natura. 1 Opção de Fruta</p>				
ALMOÇO	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
LANCHE TARDE	Pão Fatiado c/ Patê de Frango	Bolo de Coco	Broa de Milho c/ Presunto Magro	Esfirra de Frango	Chipa
	Chá	Suco de Fruta	Chá	Suco de Frutas	Iogurte de Frutas
	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Salada de Fruta
JANTAR	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
LANCHE MANHÃ	Todos os dias será servido: Pão Fatiado Branco/ ou Bisnaguinha, Pão Integral, Manteiga, Requeijão e Geleia de fruta. Bolacha doce e Salgada. 2 opções de bebida/ por dia, variando entre: Iogurte de Fruta, Chá, Achocolatado, Leite Aromatizado com café, Suco e Leite In Natura. 1 Opção de Fruta				
ALMOÇO	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)	Isclas de Frango ao molho
	Farofa Crocante	Batata Rústica/ Batata Palha	Couve-Flor Gratinada	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
LANCHE TARDE	Bisnaguinha c/ Requeijão	Mini Hamburger	Bolo de Milho	Torta Salgada	Lanchão de Forno
	Chá	Suco de Fruta	Iogurte	Suco de Fruta	Chá Branco
	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
JANTAR	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