

CARDÁPIO G1 E G2

ESCOLA NOVA GERAÇÃO 1º SEMESTRE DE 2024

1ª 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 s/ açúcar. Cookies de aveia. 2 opções de bebida/ por dia, variando entre: Iogurte de Fruta s/ açúcar, Chá, Leite Aromatizado com baunilha, Suco natural s/ açúcar e Leite In Natura. 1 Opção de 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 com Tomate e Cenoura	Sobrecoxa Assada	Iscas de Filé de tilápia	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 Assada
	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	Bisnaguinha Caseira c/ Queijo	Salgado Assado de Carne	Crepioça c/ Requeijão	Bolo de Laranja	Pão de Queijo
	Chá	Suco de Fruta s/ Açúcar	Iogurte de Fruta s/ açúcar	Chá Branco s/ açúcar	Suco de Frutas s/ Açúcar
	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 s/ açúcar. Cookies de aveia. 2 opções de bebida/ por dia, variando entre: Iogurte de Fruta s/ açúcar, Chá, Leite Aromatizado com baunilha, Suco natural s/ açúcar 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	Isclas de Frango Refogado	Rocombole de carne	Lombo Suíno Assado
	Farofa de Ovos	Polenta Cremosa	Legumes Assados no Forno	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	Salgado Assado	Mini Bisnaguinha c/ Manteiga
	Suco de Fruta s/ Açúcar	Chá Camomila s/ Açúcar	Suco de Fruta s/ Açúcar	Chá Hortelã s/ Açúcar	Iogurte de Fruta s/ Açúcar
	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
JANTAR	Arroz Colorido	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 s/ açúcar. Cookies de aveia. 2 opções de bebida/ por dia, variando entre: Iogurte de Fruta s/ açúcar, Chá, Leite Aromatizado com baunilha, Suco natural s/ açúcar 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 e Requeijão	Bolo de Coco s/ Açúcar	Broa de Milho c/ Queijo	Esfirra de Frango	Chipa
	Chá de Erva Doce s/ Açúcar	Suco de Fruta s/ Açúcar	Chá s/ açúcar	Suco de Frutas s/ Açúcar	Iogurte de Fruta s/ açúcar
	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
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	<p>Todos os dias será servido: Pão Fatiado Branco/ ou Bisnaguinha, Pão Integral, Manteiga, Requeijão e Geleia de fruta s/ açúcar. Cookies de aveia.</p> <p>2 opções de bebida/ por dia, variando entre: Iogurte de Fruta s/ açúcar, Chá, Leite Aromatizado com baunilha, Suco natural s/ açúcar e Leite In Natura.</p> <p>1 Opção de Fruta</p>				
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)	Iscas de Frango ao molho
	Farofa Crocante	Batata Rústica Assada	Legumes à Juliana	Mandioca Soutê	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 Hamburquinho	Bolo de Milho s/ Açúcar	Panqueca de Banana	Pão Sovado c/ Manteiga + Milho Cozido
	Chá Camomila s/ Açúcar	Suco de Fruta s/ Açúcar	Iogurte de fruta s/ Açúcar	Suco de Fruta s/ Açúcar	Chá s/ Açúcar
	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Salada de Fruta
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