

CARDÁPIO G1 E G2

ESCOLA NOVA GERAÇÃO 2º SEMESTRE DE 2024

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 s/ açúcar. Cookies de aveia. 2 opções de bebida/ por dia, variando entre: Iogurte de Fruta s/ açúcar, Chá s/ açúcar, Leite Aromatizado com baunilha, Suco natural s/ açúcar e Leite In Natura. 1 Opção de Fruta</p>				
ALMOÇO	Arroz branco/ feijão preto	Arroz/ Arroz integral/ feijão carioca	Arroz branco/ lentilha/ feijão preto	Arroz arroz/ feijão carioca	Arroz integral/ feijão preto
	Iscas de frango ao molho	Lombo suíno Assado	Almôndega ao molho sugo	Omelete assado	Carne de panela c/ batatas
	Macarrão parafuso	Farofa de ovos	Polenta cremosa	Risoto de frango	Legumes cozidos no vapor
	Salada verde, cenoura cozida e salada de pepino	Salada verde, beterraba e salada de brócolis	Salada verde, couve flor e vagem	Salada verde, salada de chuchu com milho e beterraba ralada	Salada verde, mix de legumes cozidos e salada de abobrinha
LANCHE TARDE	Pão fatiado c/ patê de frango	Bolo de Milho	Bisnaguinha c/ Queijo	Salgado de frango assado	Chipa
	Suco de frutas	Chá s/ açúcar	Suco de Fruta	Chá s/ açúcar	Iogurte de frutas s/ açúcar
	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
SOPA	Macarrão c/ molho vermelho	Sopa de feijão	Sopa de legumes	Arroz, feijão e carne	Sopa de Legumes c/ carne

2ª 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 carioca	Arroz integral/feijão preto/ lentilha	Arroz branco/ feijão Carioca	Arroz integral/ feijão preto	Arroz branco/ feijão carioca
	Carne moída refogada c/ cenoura	Fricassê de Frango	Strogonoffe de carne	Sobrecoxa Assada	Iscas de tilápia
	Batata doce assada c/ ervas finas	Brócolis na Manteiga	Batata Rústica Assada	Farofa de Banana	Macarrão na Manteiga
	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/ Requeijão	Bolo de Cenoura	Salgado Assado	Panqueca de Banana
	Chá s/ açúcar	Iogurte de fruta s/ Açúcar	Chá s/ açúcar	Suco de Fruta	Suco de Fruta
	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
JANTAR	Arroz, Feijão e Carne	Sopa de Feijão c/ Beterraba	Polenta c/ Frango ao molho	Sopa de legumes	Canja

3ª 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/ feijão preto	Arroz integral/ feijão carioca	Arroz branco/ feijão preto/ lentilha
	Carne de Panela c/ Legumes	Frango ao molho	Iscas de Patinho grelhado	Coxinha de frango empanada	Lasanha à bolonhesa s/ presunto com legumes
	Purê de Batata	Polenta Cremosa	Mandioca assada c/ requeijão	Macarrão Espaguete (molho vermelho a parte)	Legumes Refogados
	Salada verde, tomate e cenoura cozida	Salada verde, beterraba e salada de feijão cavalo	Salada verde, brócolis cozido e cenoura ralada	Salada verde, salada de batata e pepino	Salada verde, salada de ovo e abobrinha
LANCHE TARDE	Bolo de cacau	Mini pizza de Queijo	Salgado de Frango Assado	Mini Pão Francês c/ ovos mexidos	Pão de Queijo
	Chá	Suco de Fruta	Chá	Suco de Frutas	Iogurte de Frutas
	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Salada de Fruta
JANTAR	Sopa de legumes	Canja	Sopa de feijão c/ Legumes	Sopa de macarrão	Arroz, feijão e carne

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 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 branco/ feijão carioca	Arroz branco/ feijão preto
	Linguiça de Frango Assada	Carne moída Refogada	Strogonoff de frango	Lombo suíno assado c/ abacaxi	Feijoada Magra c/ Legumes
	Macarrão parafuso colorido	Batata Soutê	Batata Rústica Assada/ Batata Palha	Kibebe	Farofa branca/ Couve Refogada
	Salada verde, cenoura ralada e vagem cozida	Salada verde, tomate e chuchu c/ milho	Salada verde, beterraba ralada e salada de brócolis cozido	Salada verde, grão de bico e salada de pepino	Salada verde, rúcula c/ manga e cenoura ralada
LANCHE TARDE	Pão de centeio c/ manteiga	Bolo de Fubá	Crepioca	Salgado Assado	Pão Fatiado c/ requeijão/ geleia s/ açúcar
	Suco de Frutas	Iogurte de Frutas	Chá	Suco de Fruta	Chá Branco
	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
JANTAR	Macarronada	Sopa de Batata	Sopa de feijão	Arroz, Feijão e Carninha	Sopa de legumes c/ macarrão

- 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