

CARDÁPIO CONTOS E CORES
Mês: DEZEMBRO 2021



1ª SEMANA e 3ª SEMANA

Dia	Café da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde	Jantar	Hora da Fruta
Segunda – Feira	Maça	Arroz Caldo de feijão Omelete Beterraba	Melancia	Canja de galinha	Fruta da estação
Terça – Feira	Manga	Macarrão Bolonesa à primavera Brócolis	Pera	Minestra	Fruta da estação
Quarta – Feira	Mamão	Arroz Caldo de feijão Frango assado Batata sauté Cenoura ralada	Tangerina	Sopa de carne, letrinhas e legumes	Fruta da estação
Quinta – Feira	Banana	Arroz Caldo de feijão Pernil suíno desfiado Tomate	Melão	Risoto de frango	Fruta da estação
Sexta – Feira	Maça	Arroz Purê de batata Frango com molho Alface	Laranja	Macarronada	Fruta da estação

2ª SEMANA e 4ª SEMANA

Dia	Café da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde	Jantar	Hora da Fruta
Segunda – Feira	Maça	Arroz Caldo de feijão Ovo cozido Couve flor	Melancia	Macarrão à bolonesa	Fruta da estação
Terça – Feira	Banana	Macarrão ao molho sugo Kibe Cenoura	Laranja	Sopa de frango com macarrão e legumes	Fruta da estação
Quarta – Feira	Manga	Arroz Caldo de feijão Bisteca suína picadinha Abobrinha refogada	Pera	Sopa de carne com legumes	Fruta da estação
Quinta – Feira	Melão	Arroz Purê batata doce Carne de panela Milho refogado	Tangerina	Polenta com molho de frango	Fruta da estação
Sexta – Feira	Mamão	Ceia de natal	Maça	Risoto colorido	Fruta da estação

*Cardápio sujeito a alteração de acordo com a sazonalidade e/ou entrega dos produtos.

- O açúcar utilizado nas preparações é o demerara ou mascavo (quando necessário).
- A geleia é 100% de frutas, sem conservantes e corantes.
- As preparações novas possuem receitas e podem ser conferidas na escola, ou solicitadas via e-mail/whats para a Nutricionista.

Elaboração e acompanhamento: Safe Food Assessoria Nutricional
 Nutricionista responsável: Sara Franzoi CRN10 – 1737
 Contato: (47) 9 8835-7324 - E-mail: sarafranzoi@yahoo.com.br



CARDÁPIO INFANTIS CONTOS E CORES

Mês: DEZEMBRO 2021

1ª SEMANA e 3ª SEMANA



Dia	Café da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde	Jantar	Hora da Fruta
Segunda – Feira	Torrada com requeijão	Arroz Feijão Omelete Salada	Fruta da estação	Canja de galinha	Fruta da estação
Terça – Feira	Pão caseiro com geleia de fruta	Macarrão Bolonesa à primavera Brócolis Salada	Fruta da estação	Minestra	Fruta da estação
Quarta – Feira	Bolo de fubá INF 1: Mamão	Arroz Feijão Frango assado Batata sauté Salada	Fruta da estação	Sopa de carne com macarrão e legumes	Fruta da estação
Quinta – Feira	Pão com patê de frango	Arroz Feijão Pernil suíno Salada	Fruta da estação	Risoto de frango	Fruta da estação
Sexta – Feira	Bolo de laranja INF 1: Maça	Arroz Purê de batata Frango com molho Farofa caseira Salada	Fruta da estação	Macarronada	Fruta da estação

2ª SEMANA e 4ª SEMANA

Dia	Café da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde	Jantar	Hora da Fruta
Segunda – Feira	Cereal sem açúcar com iogurte	Arroz Feijão Ovo cozido Couve flor na manteiga Salada	Fruta da estação	Macarrão à bolonesa	Fruta da estação
Terça – Feira	Bolo de iogurte natural INF 1: Banana	Macarrão ao molho sugo Kibe Salada	Fruta da estação	Torta salgada de legumes	Fruta da estação
Quarta – Feira	Pão caseiro com requeijão	Arroz Feijão Bisteca suína Abobrinha refogada Salada	Fruta da estação	Sopa de carne com legumes	Fruta da estação
Quinta – Feira	Bolo de banana INF 1: Melão	Arroz Purê de batata doce Carne de panela Milho refogado Salada	Fruta da estação	Polenta com molho de frango	Fruta da estação
Sexta – Feira	Biscoito de polvilho caseiro	Ceia de natal	Fruta da estação	Risoto colorido	Fruta da estação

*Cardápio sujeito a alteração de acordo com a sazonalidade e/ou entrega dos produtos.

- O açúcar utilizado nas preparações é o demerara ou mascavo (quando necessário).
- A geleia é 100% de frutas, sem conservantes e corantes.
- As preparações novas possuem receitas e podem ser conferidas na escola, ou solicitadas via e-mail/whats para a Nutricionista.

Elaboração e acompanhamento: Safe Food Assessoria Nutricional
Nutricionista responsável: Sara Franzoi CRN10 – 1737
Contato: (47) 9 8835-7324 - E-mail: sarafranzoi@yahoo.com.br

