

Pensando em auxiliar as famílias neste tempo, estamos disponibilizando à vocês, um modelo de cardápio semanal para orientar os pais na oferta alimentar nutritiva e balanceada, semelhante a oferecida na escola. Quero orientar que este cardápio foi elaborado por Nutricionistas especialistas em nutrição infantojuvenil e é direcionada a pessoas sem restrição alimentar e em atividade de diária de leve a moderada intensidade.

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ/LEITE/SUCO NATURAL PÃO INTEGRAL REQUEIJÃO FRUTA DA ESTAÇÃO	CAFÉ/LEITE/SUCO NATURAL PÃO FRANCÊS NA CHAPA COM MANTEIGA FRUTA DA ESTAÇÃO	CAFÉ/LEITE/SUCO NATURAL PÃO INTEGRAL COM OVOS MEXIDOS FRUTA DA ESTAÇÃO	CAFÉ/LEITE/SUCO NATURAL CREPIÇOCA COM RICOTA E TOMATE FRUTA DA ESTAÇÃO	CAFÉ/LEITE/SUCO NATURAL PÃO DE QUEIJO FRUTA DA ESTAÇÃO
LANCHE DA MANHÃ	IOGURTE COM GRANOLA	SALADA DE FRUTAS	VITAMINA DE FRUTAS	QUEIJO FRESCO PICADO	MINGAU DE AVEIA
ALMOÇO	SALADA DE ALFACE OMELETE COM ESPINAFRE E RICOTA/QUEIJO ARROZ INTEGRAL E FEIJÃO CARIOCA	SALADA DE REPOLHO COM TOMATE COXA E SOBRECIXA ASSADA BRÓCOLIS REFOGADO ARROZ BRANCO E FEIJÃO CARIOCA	SALADA DE BETERRABA CARNE EM CUBOS COM LEGUMES FAROFÁ COLORIDA ARROZ BRANCO E FEIJÃO PRETO	SALADA DE ACELGA COM PEPINO PEIXE NO FORNO PURÊ DE BATATA DOCE ARROZ BRANCO E FEIJÃO CARIOCA	SALADA DE RÚCULA COM ALFACE MACARRÃO PRIMAVERA CENOURA NO VAPOR
LANCHE DA TARDE	FRUTA + TAPIOCA	TORRADA INTEGRAL +VITAMINA	PIPOCA DE PANELA + SUCO NATURAL	BOLO CASEIRO+ FRUTA	MINI PIZZA COM QUEIJO E TOMATE
JANTAR	IDEM AO ALMOÇO	SALADA DE REPOLHO ARROZ COM FRANGO E BRÓCOLIS CREMOSO	IDEM AO ALMOÇO	SALADA DE ACELGA COM PEPINO ESCONDIDINHO DE FRANGO ARROZ BRANCO E FEIJÃO CARIOCA	IDEM AO ALMOÇO
CEIA	FRUTA DA ESTAÇÃO	PIPOCA DE PANELA	FRUTA DA ESTAÇÃO	CENOURA (CORTE PALITO)	FRUTA DA ESTAÇÃO

Observação: Este cardápio é somente uma sugestão, usamos produtos que são de fácil acesso, e maior rendimento.