

**Escola Miosótis**  
**Cardápio do Almoço e Pré-Jantar – MAIO/2019**

1ª Semana – 02 A 03 DE MAIO					
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
<b>Salada</b>			<b>FERIADO</b>	Tomate	Salada mista
<b>Prato Principal</b>				Ovo mexido	Tirinhas de frango no forno
<b>Guarnição</b>				Chuchu cozido	Macarrão ao sugo
<b>Prato Base</b>				Arroz e Feijão	Opcional: Arroz e Feijão
<b>Sobremesa</b>				Fruta	Fruta
<b>Berçário</b> (até um ano de acordo com a liberação do pediatra da criança)				Ovo mexido Couve cozida Chuchu cozido Arroz e Feijão Fruta	Frango desfiado Brócolis cozido Abobrinha cozida Macarrão e Feijão Fruta
<b>Pré Jantar</b>				Sopa de legumes	Sopa de feijão com legumes e frango

2ª Semana – 06 A 10 DE MAIO					
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
<b>Salada</b>	Alface	Brócolis	Tomate	Acelga	Salada mista
<b>Prato Principal</b>	Frango na pressão	Picadinho de carne	Ovo mexido com queijo	Isclas de carne com milho e tomate	Cubos de frango ao molho de tomate
<b>Guarnição</b>	Abóbora cozida	Batata cozida	Vagem cozida	Abobrinha cozida	Macarrão na manteiga
<b>Prato Base</b>	Arroz e Lentilha	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão Preto	Opcional: Arroz e Feijão
<b>Sobremesa</b>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Gelatina
<b>Berçário</b> (até um ano de acordo com a liberação do pediatra da criança)	Frango desfiado Alface Abóbora cozida Arroz e Lentilha Fruta	Carne desfiada Brócolis cozido Batata cozida Arroz e Feijão Fruta	Ovo mexido Repolho cozido Vagem cozida Arroz e Feijão Fruta	Carne desfiada Acelga cozida Abobrinha cozida Arroz e Feijão Fruta	Frango desfiado Escarola cozida Chuchu cozido Macarrão e Feijão Fruta
<b>Pré Jantar</b>	Sopa de lentilha com frango	Creme de batata com carne	Sopa de feijão com legumes	Sopa de legumes com carne	Sopa de feijão, macarrão e frango.

**Cardápio sujeito a alterações mediante a disponibilidade de alimentos.**

**Observações: Oferecer outra fonte proteica (carne/frango/peixe) para crianças alérgicas ou intolerantes a ovo. O pré-jantar é uma refeição servida por volta das 16hs e não substitui o jantar em casa. Incentive seus filhos a jantar com a família de uma forma alegre e saudável.**

**Nutricionista responsável: MarcelliChufi CRN 23.846**

**Escola Miosótis**  
**Cardápio do Almoço e Pré-Jantar –MAIO/2019**

<b>3ª Semana – 13 A 17 DE MAIO</b>					
	<b>Segunda</b>	<b>Terça</b>	<b>Quarta</b>	<b>Quinta</b>	<b>Sexta</b>
<b>Salada</b>	Repolho	Acelga e pepino	Beterraba	Cenoura ralada	Folhas verdes
<b>Prato Principal</b>	Bife de panela	Sobrecoxa na pressão	Omelete	Peixe assado com batata e tomate	Almôndega assada
<b>Guarnição</b>	Cenoura e Vagem	Mandioca cozida	Abobrinha refogada	Couve-flor cozida	Macarrão com tomate e queijo
<b>Prato Base</b>	Arroz e Feijão	Arroz Integral e Feijão Preto	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Opcional: Arroz e Feijão
<b>Sobremesa</b>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Salada de frutas
<b>Berçário</b> (até um ano de acordo com a liberação do pediatra da criança)	Carne desfiada Repolho refogado Cenoura e vagem cozidas. Arroz e Feijão Fruta	Frango desfiado Acelga refogada Mandioca cozida Arroz Integral e Feijão Preto Fruta	Ovo mexido Abobrinha cozida Beterraba cozida Arroz e Feijão Fruta	Peixe desfiado Couve-flor cozida Cenoura cozida Arroz e Feijão Fruta	Carne moída Couve cozida Batata cozida Macarrão e Feijão Fruta
<b>Pré Jantar</b>	Creme de legumes com carne	Canja	Sopa de legumes com frango	Caldinho de feijão com legumes	Creme de legumes com carne moída

<b>4ª Semana – 20 A 24 DE MAIO</b>					
	<b>Segunda</b>	<b>Terça</b>	<b>Quarta</b>	<b>Quinta</b>	<b>Sexta</b>
<b>Salada</b>	Couve-flor	Pepino e Cenoura ralada	Beterraba	Alface	Salada mista
<b>Prato Principal</b>	Frango cozido	Carne de Panela	Ovo mexido	Isclas de frango	Quibe de forno
<b>Guarnição</b>	Polenta	Farofa de couve	Jardineira de legumes	Creme de milho	Macarrão ao sugo
<b>Prato Base</b>	Arroz e Feijão Preto	Arroz e Lentilha	Arroz Integral e Feijão	Arroz e Feijão	Opcional: Arroz e Feijão
<b>Sobremesa</b>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Gelatina
<b>Berçário</b> (até um ano de acordo com a liberação do pediatra da criança)	Frango desfiado Couve-flor cozida Abóbora cozida Arroz e Feijão Preto Fruta	Carne desfiada Couve cozida Cenoura cozida Arroz e Lentilha Fruta	Ovo mexido Beterraba cozida Abobrinha cozida Arroz e Feijão Fruta	Frango desfiado Mandioquinha cozida Alface Arroz e feijão Fruta	Carne moída Repolho refogado Vagem cozida Macarrão cozido e Feijão Fruta
<b>Pré Jantar</b>	Sopa de Fubá com frango	Sopa de lentilha com carne e legumes	Sopa de feijão com legumes	Canja	Creme de legumes com macarrão e carne moída

*Cardápio sujeito a alterações mediante a disponibilidade de alimentos.*

**Observações:** Oferecer outra fonte proteica (carne/frango/peixe) para crianças alérgicas ou intolerantes a ovo. O pré-jantar é uma refeição servida por volta das 16hs e não substitui o jantar em casa. Incentive seus filhos a jantar com a família de uma forma alegre e saudável.

**Nutricionista responsável: Marcelli Chufi CRN 23.846**

**Escola Miosótis**  
**Cardápio do Almoço e Pré-Jantar –MAIO/2019**

<b>5ª Semana –27 E31 DE MAIO</b>					
	<b>Segunda</b>	<b>Terça</b>	<b>Quarta</b>	<b>Quinta</b>	<b>Sexta</b>
<b>Salada</b>	Repolho	Tomate	Beterraba	Couve-flor	Folhas verdes
<b>Prato Principal</b>	Estrogonofe de frango	Feijoadina (com carne bovina)	Omelete com peru	Peixe assado	Carne moída refogada
<b>Guarnição</b>	Batata palha	Farofa de cenoura	Brócolis cozido	Legumes cozidos	Macarrão à primavera
<b>Prato Base</b>	Arroz e Feijão	Arroz	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Opcional: Arroz e Feijão
<b>Sobremesa</b>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Salada de frutas
<b>Berçário</b> (até um ano de acordo com a liberação do pediatra da criança)	Frango desfiado Repolho cozido Batata cozida Arroz e Feijão Fruta	Carne desfiada Jardineira de legumes Arroz e feijão preto Fruta	Ovo cozido Beterraba cozida Brócolis cozido Arroz e Feijão Fruta	Frango desfiado Couve-flor cozida Cenoura cozida Arroz e Feijão Fruta	Carne moída Escarola cozida Mandioquinha cozida Macarrão e Feijão Fruta
<b>Pré Jantar</b>	Canja	Creme de cenoura com carne	Sopa de feijão com legumes	Sopa de legumes	Creme de legumes com macarrão e carne moída

*Cardápio sujeito a alterações mediante a disponibilidade de alimentos.*

**Observações:** Oferecer outra fonte proteica (carne/frango/peixe) para crianças alérgicas ou intolerantes a ovo. O pré-jantar é uma refeição servida por volta das 16hs e não substitui o jantar em casa. Incentive seus filhos a jantar com a família de uma forma alegre e saudável.

**Nutricionista responsável: MarcelliChufi CRN 23.846**