

Cardápio Almoço

TODDLER AO 5º ANO



Cardápio Almoço

TODDLER AO 5º ANO

29/11
Segunda-Feira

30/11
Terça-Feira

01/12
Quarta-Feira

02/12
Quinta-Feira

03/12
Sexta-Feira

Prato Principal:

Escondidinho de Carne

Opção:

Frango a Pizzaiolo

Guarnição:

Chuchu na Manteiga/
Couve- Flor com Brócolis

Saladas Fixas:

Alface; Tomate

Salada:

Cenoura; Pepino

Sopa:

Creme de Cenoura

Sobremesa:

Frutas

Molho:

Vinagrete e Mostarda

Bebidas:

Laranja e Suco Polpa de Manga

**Fixo: Arroz Branco/ Integral/
Feijão/ Água Saborizada**

*Filé de Frango Grelhado para alunos que não consomem as proteínas do dia.

Prato Principal:

Omelete de Forno

Opção:

Peito de Frango Assado

Guarnição:

Cenoura Sauteé/
Abobrinha Assada

Saladas Fixas:

Alface; Tomate

Salada:

Cenoura; Salada Mista

Sopa:

Canja

Sobremesa:

Fruta/ Doce

Molho:

Vinagrete e Iogurte

Bebidas:

Laranja e Suco Polpa de Goiaba

**Fixo: Arroz Branco/ Integral/
Feijão/ Água Saborizada**

*Filé de Frango Grelhado para alunos que não consomem as proteínas do dia.

Prato Principal:

Filé de Frango a Marguerita

Opção:

Carne Moída com Azeitonas

Guarnição:

Macarrão Penne ao Azeite/
Molho ao Sugo e Branco

Saladas Fixas:

Alface; Tomate

Salada:

Salada Colorida;

Legumes à Chinesa

Sopa:

Caldo Verde

Sobremesa:

Frutas

Molho:

Vinagrete e Queijo Ralado

Bebidas:

Laranja e Suco Polpa de Acerola

**Fixo: Arroz Branco/ Integral/
Feijão/ Água Saborizada**

*Filé de Frango Grelhado para alunos que não consomem as proteínas do dia.

Cardápio Almoço

TODDLER AO 5º ANO

06/12 Segunda-Feira

Prato Principal:

Omelete a Pizzaiolo

Opção:

Frango Crocante

Guarnição:

Creme de Milho/
Cenoura Refogada

Saladas Fixas:

Alface; Tomate

Salada:

Maionese de Legumes;
Pepino

Sopa:

Feijão com Macarrão

Sobremesa:

Frutas

Molho:

Vinagrete e Picles

Bebidas:

Laranja e Suco Polpa
de Acerola

Fixo: Arroz Branco/ Integral/
Feijão/ Água Saborizada

*Filé de Frango Grelhado
para alunos que não
consomem as proteínas
do dia.

07/12 Terça-Feira

Prato Principal:

Yakissoba

Opção:

Carne Assada

Guarnição:

Abobrinha Assada/
Couve- Flor

Saladas Fixas:

Alface; Tomate

Salada:

Beterraba; Pepino

Sopa:

Creme de Cenoura

Sobremesa:

Fruta/ Doce

Molho:

Vinagrete e Alho

Bebidas:

Laranja e Suco Natural
de Melancia

Fixo: Arroz Branco/ Integral/
Feijão/ Água Saborizada

*Filé de Frango Grelhado
para alunos que não
consomem as proteínas
do dia.

08/12 Quarta-Feira

Prato Principal:

Frango Assado

Opção:

Strogonoff de Carne

Guarnição:

Batata Palha/
Brócolis com Couve-Flor

Saladas Fixas:

Alface; Tomate

Salada:

Trigo em Grão;
Salada Colorida

Sopa:

Caldo Verde

Sobremesa:

Frutas

Molho:

Vinagrete e Mostarda

Bebidas:

Laranja e Suco Polpa de Caju

Fixo: Arroz Branco/ Integral/
Feijão/ Água Saborizada

*Filé de Frango Grelhado
para alunos que não
consomem as proteínas
do dia.

09/12 Quinta-Feira

Prato Principal:

Lasanha à Bolonhesa

Opção:

Espeto de Frango

Guarnição:

Batata Bolinha/
Cenoura Sauteé

Saladas Fixas:

Alface; Tomate

Salada:

Salada Mista;
Beterraba Cozida

Sopa:

Canja

Sobremesa:

Frutas/ Sorvete

Molho:

Vinagrete e Iogurte

Bebidas:

Laranja e Suco Polpa
de Manga

Fixo: Arroz Branco/ Integral/
Feijão/ Água Saborizada

*Filé de Frango Grelhado
para alunos que não
consomem as proteínas
do dia.

10/12 Sexta-Feira

Prato Principal:

Panqueca de Queijo
ao Molho Sugo

Opção:

Carne Assada

Guarnição:

Brócolis com Couve-Flor/
Batata Doce Corada

Saladas Fixas:

Alface; Tomate;

Salada:

Trigo em Grão/
Legumes à Chinesa

Sopa:

Feijão com Macarrão

Sobremesa:

Frutas

Molho:

Vinagrete e Ervas

Bebidas:

Laranja e Suco Polpa de Goiaba

Fixo: Arroz Branco/ Integral/
Feijão/ Água Saborizada

*Filé de Frango Grelhado
para alunos que não
consomem as proteínas
do dia.

Cardápio Almoço

TODDLER AO 5º ANO

13/12 Segunda-Feira

Prato Principal:
Carne com Batata
Opção:
Omelete de Queijo
Guarnição
Arroz a com Milho/
Legumes à Chinesa
Saladas Fixas:
Alface; Tomate;
Salada:
Salada Mista; Maionese
de Legumes
Sopa:
Feijão com Macarrão
Sobremesa:
Frutas/ Doce
Molho:
Vinagrete e Iogurte
Bebidas:
Laranja e Suco Polpa de Goiaba

Fixo: Arroz Branco/ Integral/
Feijão/ Água Saborizada

* Filé de Frango Grelhado para
alunos que não consomem as
proteínas do dia.

14/12 Terça-Feira

Prato Principal:
Bife de Panela
Opção:
Torta de Frango
om Requeijão
Guarnição
Farofa/ Brócolis
com Couve-Flor
Saladas Fixas:
Alface; Tomate;
Salada:
Cenoura Ralada;
Salada
Colorida
Sopa:
Creme de Cenoura
Sobremesa:
Frutas/ Doce
Molho:
Vinagrete e Erva
Bebidas:
Laranja e Suco natural
de Melancia

Fixo: Arroz Branco/ Integral/
Feijão/ Água Saborizada

* Filé de Frango Grelhado para
alunos que não consomem as
proteínas do dia.

15/12 Quarta-Feira

Prato Principal:
Carne Assada
Opção:
Strogonoff de Frango
Guarnição:
Cenoura Refogada/
Batata Palha
Saladas Fixas:
Alface; Tomate;
Salada:
Trigo em Grão;
Legumes à Chinesa
Sopa:
Caldo Verde
Sobremesa:
Frutas
Molho:
Vinagrete e Mostarda
Bebidas:
Laranja e
Suco Polpa de Manga

Fixo: Arroz Branco/ Integral/
Feijão/ Água Saborizada

* Filé de Frango Grelhado para
alunos que não consomem as
proteínas do dia.

16/12 Quinta-Feira

Prato Principal:
Frango na Aveia
Opção:
Omelete de Forno
a Pizzaiolo
Guarnição:
Purê de Batata/
Legumes
a Chinesa
Saladas Fixas:
Alface; Tomate
Salada:
Pepino;
Beterraba Cozida
Sopa:
Canja
Sobremesa:
Frutas/ Sorvete
Molho:
Vinagrete e Alho
Bebidas:
Laranja e
uco Polpa de Goiaba

Fixo: Arroz Branco/ Integral/
Feijão/ Água Saborizada

* Filé de Frango Grelhado para
alunos que não consomem as
proteínas do dia.

17/12 Sexta-Feira

Prato Principal:
Bife ao Alho
Opção:
Drummett de
Frango Assado
Guarnição:
Macarrão Penne ao Azeite /
Molho ao Sugo e Branco/
Couve Refogada
Saladas Fixas:
Alface;
Tomate;
Salada:
Maionese de Legumes;
Trigo em Grão
Sopa:
Feijão com Macarrão
Sobremesa:
Frutas
Molho:
Vinagrete e Queijo Ralado
Bebidas:
Laranja e Suco Polpa de Caju

Fixo: Arroz Branco/ Integral/
Feijão/ Água Saborizada

* Filé de Frango Grelhado para
alunos que não consomem as
proteínas do dia.