

CARDÁPIO



Fevereiro

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Pão com carne moída + suco + fruta	Bolo salgado de milho + fruta	Macarrão com carne moída + salada	Farofa Colorida + Suco + Salada	Arroz com charque + Feijão + Salada
Canjiquinha com carne moída	Pão com queijo + Vitamina	Polenta com carne moída + Salada	Sopa de macarrão com carne em pedaços e vegetais + fruta	Vatapá + Arroz branco
Macarrão com carne moída + fruta maça	pão com ovo + suco de acerola	Vitamina de banana + biscoito de polvilho	Canjiquinha com carne moída	Arroz com cenoura e frango + creme de milho + fruta laranja

Atenção aos alunos intolerantes a lactose
Cuidado com a quantidade de sal, óleo e açúcar

Observação: cardápio sujeito a alterações, sem aviso prévio


Nutricionista Adriana Gomes Lopes
CRN 15.359

CARDÁPIO

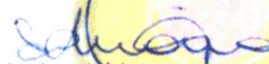


Março

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Polenta com carne moída + Arroz + Salada de beterraba	Pão francês com carne moída + Suco de Maracujá	Bolo salgado de milho + vitamina de cupuaçu + fruta melancia	Galinhada + salada de Repolho com tomate + Suco de caju	Arroz + estrogonofe de frango + salada de acelga + fruta mamão
Canjiquinha com carne moída + Arroz	Pão com queijo e presunto + Vitamina de Acerola	Arroz com cenoura e frango + creme de milho + fruta laranja	Arroz colorido (carne moída, cenoura, milho e ervilha) + Feijão	Torta de frango e vegetais(ervilha, milho, tomate e cenoura) + Fruta Melão
Sopa de macarrão com carne em pedaços e vegetais + fruta maça	Pão com ovo e Suco de maracujá	Torta de carne moída e vegetais(ervilha, milho, tomate e cenoura) + Fruta maça	Arroz com Charque e cenoura + salada de beterraba	Macarrão com carne moída + salada de repolho com cenoura

Atenção aos alunos intolerantes a lactose
Cuidado com a quantidade de sal, óleo e açúcar

Observação: cardápio sujeito a alterações, sem aviso prévio

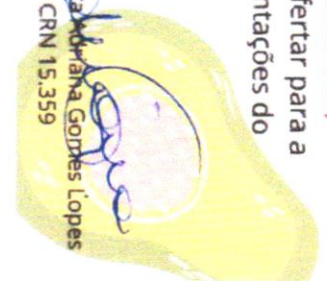

Nutricionista Adriana Gomes Lopes
CRN 15.359

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Polenta com carne moída + Arroz + Salada de beterraba	Pão francês com carne moída + Suco de Maracujá	* Bolo salgado de milho + vitamina de cupuaçu + fruta melancia	* Torta de frango e vegetais(ervilha, milho, tomate e cenoura) + Fruta mamão	Arroz + estrogonofe de frango + salada de acelga
Canjiquinha com carne moída + Arroz + fruta melão	Pão com queijo e presunto + Vitamina de Acerola	Arroz com cenoura e frango + creme de milho + fruta laranja	* Macarrão com carne moída + salada de repolho com cenoura	Galinhada + salada de Repolho com tomate + Suco de caju
Sopa de * macarrão com carne em pedaços e vegetais + fruta maça	Pão com ovo e Suco de maracujá	* Torta de carne moída e vegetais(ervilha, milho, tomate e cenoura) + Fruta maça	Arroz com Charque e cenoura + salada de beterraba	Arroz colorido (carne moída, cenoura, milho e ervilha) + Feijão

As preparações que contêm * (asterisco) contêm ovo na preparação. Não ofertar para a aluna com alergia. Seguir as orientações do manual.

Atenção aos alunos intolerantes a lactose
Cuidado com a quantidade de sal, óleo e açúcar

Observação: cardápio sujeito a alterações, sem aviso prévio



CARDÁPIO




Maio/2024

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Macarrão com carne moída + Salada de repolho com cenoura	Sopa de vegetais com macarrão e carne em pedaços	Pão hotdog com presunto, queijo, alface e tomate + Suco + fruta	Arroz, feijão, omelete com vegetais(tomate e cenoura) + salada alface	Vatapá + Arroz branco
Polenta com carne moída + Salada de Repolho com cenoura	* Torta de carne moída e vegetais(ervilha, milho, tomate e cenoura) + Fruta melancia	Arroz com frango desfiado e legumes (cenoura, milho e ervilha) + feijão+ Salada de acelga	Sopa de mandioca com carne em pedaços	Bolo salgado de milho + fruta mamão
	Arroz com Charque e cenoura + feijão + salada de beterraba	Sopa de vegetais com macarrão e carne em pedaços + fruta maçã	* Torta de frango e vegetais(ervilha, milho, tomate e cenoura) + Fruta laranja	Arroz colorido (carne moída, cenoura, milho e ervilha) + batata doce assada

Atenção aos alunos intolerantes a lactose
Cuidado com a quantidade de sal, óleo e açúcar

Observação: cardápio sujeito a alterações, sem aviso prévio


Nutricionista Adriana Gomes Lopes
CRN 15.359

CARDÁPIO



Junho/2024

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Macarrão com carne moída + Salada	Sopa de vegetais com macarrão e carne em pedaços	Arroz, feijão, omelete com vegetais e salada + fruta	Torta de carne moída + fruta	Vatapá + Arroz branco
Polenta com carne moída + Salada de repolho	Macarrão com carne moída salada repolho com cenoura + fruta melancia	Arroz com frango desfiado e legumes + feijão + abóbora	Sopa de Mandioca com carne em pedaços	Bolo salgado de milho + fruta
Arroz com charque e cenoura + feijão + beterraba + fruta	Sopa de vegetais com Macarrão e carne pedaços	Macarrão com carne moída salada	Torta de frango e vegetais + fruta	Arroz Colorido e batata doce assada

Atenção aos alunos intolerantes a lactose
Cuidado com a quantidade de sal, óleo e açúcar

Observação: cardápio sujeito a alterações, sem aviso prévio


Nutricionista Adriana Gomes Lopes
CRN 15.359

Cardápio das Escolas Municipais de Rondolândia – MT

1º bimestre/2024

Escolas Municipais Indígenas Zoró e anexos

Dia	1ª e 6ª Semana
Segunda	Mingau de Fubá
Terça	Arroz, feijão e macarrão ao molho vermelho
Quarta	Macarrão com sardinha
Quinta	Polenta e feijão
Sexta	Leite e pipoca salgada
Dia	2ª e 7ª Semana
Segunda	Canjica
Terça	Leite e biscoito
Quarta	Arroz com sardinha e Feijão
Quinta	Arroz com Charque e Feijão
Sexta	Leite e Biscoito
Dia	3ª e 8ª Semana
Segunda	Mingau de Fubá
Terça	Arroz, feijão e macarrão ao molho vermelho
Quarta	Macarrão com sardinha
Quinta	Polenta e feijão
Sexta	Leite e pipoca salgada
Dia	4ª e 9ª Semana
Segunda	Arroz Doce
Terça	Leite e biscoito
Quarta	Arroz com sardinha e Feijão
Quinta	Arroz com Charque e Feijão
Sexta	Canjica
Dia	5ª e 10ª Semana
Segunda	Mingau de Fubá
Terça	Arroz, feijão e macarrão ao molho vermelho
Quarta	Macarrão com sardinha
Quinta	Polenta e feijão
Sexta	Leite e pipoca salgada

CARDÁPIO

Março



	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Lanche manhã 09:25 a 09:40	vitamina de fruta + biscoito de polvilho	Vitamina de maracujá + biscoito salgado + fruta mamão	Bolo salgado de milho	Suco de Uva + biscoito salgado	Canjica + maçã
Almoço 11:30 a 12:30	Arroz colorido (cenoura, carne moída, ervilha e milho) + feijão + beterraba + fruta laranja	Arroz + Feijão + carne ao molho com batata e cenoura + salada de repolho com tomate	Arroz + Feijão + Macarrão com carne moída + salada de repolho com cenoura	Arroz + Feijão + Linguíça de frango + creme de milho + Salada de acelga e tomate	Arroz com charque + Feijão + creme de milho + Salada de acelga e tomate
Lanche Tarde 14:20 a 14:40	Suco de Acerola + Torta de carne moída	Café + pão caseiro massa mole e requeijão caseiro	Café + banana da terra cozida	Café + pão caseiro massa mole e requeijão caseiro	Bolo salgado de milho + laranja

Lanche manhã 09:25 a 09:40	Vitamina de maçã + biscoito salgado	Vitamina de acerola + biscoito polvilho + fruta melão	Bolo salgado de milho	Suco de Uva + biscoito salgado	Canjica + maçã
Almoço 11:30 a 12:30	Arroz com cenoura e frango desfiado + Feijão + purê de batata + fruta laranja	Arroz + Feijão + carne ao molho com batata e cenoura + salada de repolho com tomate	Arroz + Feijão + Macarrão com carne moída + salada de repolho com cenoura	Arroz + Feijão + Linguíça de frango + creme de milho + Salada de acelga e tomate	Galinhada + Feijão + Salada de Repolho com tomate
Lanche Tarde 14:20 a 14:40	Torta de carne moída + suco de acerola	Café + pão caseiro massa mole e requeijão caseiro	Torta de frango + Suco de cupuaçú	Café + pão caseiro massa mole e requeijão caseiro	Bolo salgado de milho + laranja

Atenção aos alunos intolerantes a lactose
Cuidado com a quantidade de sal, óleo e açúcar

Observação: cardápio sujeito a alterações, sem aviso prévio

Nutricionista Juliana Gomes Lopes
CRN 15.359

CARDÁPIO

Abril



	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Lanche manhã 09:25 a 09:40	vitamina de fruta + biscoito de polvilho	Vitamina de maracujá + biscoito salgado + fruta mamão	Bolo salgado de milho	Vitamina de goiaba + biscoito salgado	Canjica + maçã
Almoço 11:30 a 12:30	Arroz colorido (cenoura, carne moída, ervilha e milho) + feijão + beterraba + fruta laranja	Arroz + Feijão + carne ao molho com batata e cenoura + salada de repolho com tomate	Arroz + Feijão + Macarrão com carne moída + salada de repolho com cenoura	Arroz + Feijão + Linguíça de frango + creme de milho + Salada de acelga e tomate	Arroz com charque + Feijão + creme de milho + Salada de acelga e tomate
Lanche Tarde 14:20 a 14:40	Suco de Acerola + Torta de carne moída	Café + pão caseiro massa mole e requeijão caseiro	Café + banana da terra cozida	Café + pão caseiro massa mole e requeijão caseiro	Bolo salgado de milho + laranja

Lanche manhã 09:25 a 09:40	Vitamina de maçã + biscoito salgado	Vitamina de acerola + biscoito polvilho + fruta melão	Bolo salgado de milho	Vitamina de goiaba + biscoito salgado	Canjica + maçã
Almoço 11:30 a 12:30	Arroz colorido (cenoura, carne moída, ervilha e milho) + feijão + batata assada + Beterraba + laranja	Arroz + Feijão + carne ao molho com batata e cenoura + salada de repolho com tomate	Arroz + Feijão + Macarrão com carne moída + salada de repolho com cenoura	Arroz + Feijão + Linguíça de frango + creme de milho + Salada de acelga e tomate	Galinhada + Feijão + Salada de Repolho com tomate
Lanche Tarde 14:20 a 14:40	Torta de carne moída + suco de acerola	Café + pão caseiro massa mole e requeijão caseiro	Torta de frango + Suco de cupuaçú	Café + pão caseiro massa mole e requeijão caseiro	Bolo salgado de milho + laranja

Atenção aos alunos intolerantes a lactose
Cuidado com a quantidade de sal, óleo e açúcar

Observação: cardápio sujeito a alterações, sem aviso prévio

Nutricionista Adriana Gomes Lopes
CRN 15.359

CARDÁPIO

Maio
Semana I



	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Lanche manhã 09:25 a 09:40	Vitamina de maçã + biscoito salgado	Vitamina de acerola + biscoito salgado + fruta melancia	Bolo salgado de milho	Vitamina de Goiaba + biscoito salgado	Canjica + maçã
Almoço 11:30 a 12:30	Arroz + Feijão + Vatapá + Salada de Repolho com cenoura	Arroz Feijão Carne ao molho e legumes (batata e cenoura) + polenta + repolho e tomate	Arroz + Feijão Macarrão + Carne moída com legumes (batata, cenoura, ervilha e milho) + batata doce assada salada de repolho com tomate	Arroz + Feijão Linguiça de frango + mandioca + creme de milho + Salada de beterraba	Galinhada + Feijão + Abobora + Salada de Repolho com tomate
Lanche Tarde 14:20 a 14:40	Bolo de laranja e café com leite	Cuscuz com frango desfiado e Suco	Torta de frango + vitamina de cupuaçú	Farofa (farinha, carne moída, cenoura, ovo e temperos) + suco de fruta + laranja	Bolo salgado de milho + poncã

Atenção aos alunos intolerantes a lactose
Cuidado com a quantidade de sal, óleo e açúcar

Observação: cardápio sujeito a alterações, sem aviso prévio


Nutricionista Adriana Gomes Lopes
CRN 15.354

CARDÁPIO



Maio
Semana II

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Lanche manhã 09:25 a 09:40	Vitamina de maçã + biscoito salgado	Vitamina de acerola + biscoito salgado + fruta abacaxi	Bolo salgado de milho	Vitamina de Goiaba + biscoito salgado	Canjica + maçã
Almoço 11:30 a 12:30	Arroz + Feijão + Vatapá + Salada de Repolho com cenoura	Arroz Feijão Carne ao molho e legumes (batata e cenoura) + polenta + repolho e tomate	Arroz + Feijão Macarrão + Carne moída com legumes (batata, cenoura, ervilha e milho) + batata doce assada salada de repolho com tomate	Arroz + Feijão Linguiça de frango + mandioca + creme de milho + Salada de beterraba	Galinhada + Feijão + Abobora + Salada de Repolho com tomate
Lanche Tarde 14:20 a 14:40	Bolo de fubá e café com leite	Cuscuz com frango desfiado e Suco	Torta de frango + vitamina de cupuaçú	Farofa (farinha, carne moída, cenoura, ovo e temperos) + suco de fruta + laranja	Bolo salgado de milho + poncã

Atenção aos alunos intolerantes a lactose
Cuidado com a quantidade de sal, óleo e açúcar

Observação: cardápio sujeito a alterações, sem aviso prévio


Nutricionista Adriana Gomes Lopes
CRN 15.359

CARDÁPIO




Junho

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Lanche manhã 09:25 a 09:40	vitamina de maracujá + biscoito de salgado	Vitamina de acerola + biscoito salgado + fruta Melancia (na 1º semana) / Melão (na 2º semana) / Maça (na 3º semana)	Bolo salgado de milho + fruta laranja	Vitamina de goiaba + biscoito salgado	Canjica + maça
Almoço 11:30 a 12:30	Arroz + feijão + Vatapá + Salada de repolho com cenoura	Arroz + Feijão + carne ao molho com batata e cenoura + salada de repolho com tomate	Arroz + Feijão + Macarrão com carne moída (batata, cenoura, ervilha e milho) + Batata doce assada + salada de repolho com tomate	Arroz + Feijão + Linguiça de frango + creme de milho + Salada de tomate	Galinhada + Feijão + Abóbora + Salada de Repolho com tomate
Lanche Tarde 14:20 a 14:40	Torta de carne moída + suco de maracujá	Bolo de fubá + café com leite + fruta mamão	Torta de frango + Vitamina de cupuaçú	Farofa (farinha, carne moída, cenoura, ovo e temperos) + suco de fruta + laranja	Torta de carne moída + suco de maracujá

Atenção aos alunos intolerantes a lactose
Cuidado com a quantidade de sal, óleo e açúcar

Observação: cardápio sujeito a alterações, sem aviso prévio


Nutricionista Adriana Gomes Lopes
CRN 15.399