



INVERNO



ALMOÇO/JANTAR

PADRÃO

Arroz + frango

Arroz + carne

Arroz + peixe

Feijão + carne

Feijão + legumes

Legumes + carne

Legumes + Peixe

SUBSTITUIÇÕES

Canja/ Risoto

Carreteiro

Risoto de peixe

Sopa de feijão

Feijoada de legumes

Sopa de carne e Legumes

Caldo de peixe

LEITES

PADRÃO

Leite + aveia + banana

Leite + cacau

Leite temperatura ambiente

Milkshake

SUBSTITUIÇÕES

Mingau

Chocolate quente

Leite quente/morno

Leite e frutas: separados

Nos meses de Maio a Agosto o iogurte será substituído pelo mingau de banana

Opções de Substituições Educação Infantil e Pré-escola

BOLO

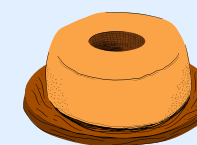
Bolo de laranja

Bolo de cenoura

Bolo de limão

Bolo de maçã

Bolo simples



PÃO

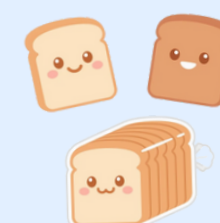
Pão de abóbora

Pão de batata doce

Pão de aipim

Pão colorido

Pão de legumes



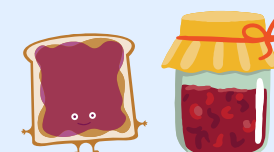
GELEIA SEM AÇÚCAR

Geleia de maçã

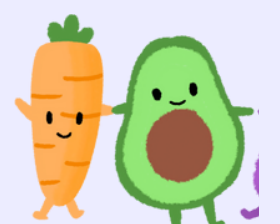
Geleia de mamão

Geleia de fruta da época

Doce de banana



LEGUMES



SALTEADO: Cozinhar alimentos numa frigideira bem quente, a fogo alto.

REFOGADO: Refogar mexendo o tempo inteiro e rapidamente os alimentos com apenas um fio de óleo quente para eles ganharem cor, sabor e textura.

ASSADO: Cozinhar alimentos com calor seco (no forno).

COZIDOS: Cozidos em água ou vapor até atingirem maciez.

FAROFA

Farofa de cenoura

Farofa de couve

Farofa de banana

Farofa de legumes

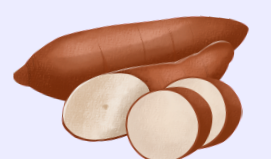


FARINHA DE MANDIOCA

Pirão d'água

Pirão de peixe

Pirão de feijão



ALTERAÇÕES COM INGREDIENTES DIFERENTES DO CARDÁPIO DO DIA DEVERÃO SER COMUNICADAS AO SETOR DE NUTRIÇÃO COM 24H DE ANTECEDÊNCIA, CONFORME LEI Nº3.896 DE 2016.

