



MULTISSERIADA -UNIDADE 1

ORIENTAÇÕES GERAIS:

- As refeições seguem horários previamente estabelecidos,
- Nos lanches é oferecida primeiramente a fruta, depois o alimento energético (pão, biscoito, etc) e por último o suco;
- No almoço é colocado um pouco de cada alimento no prato (exceto casos de alergia alimentar) para estimular o aluno experimentar e contribuir para a formação de bons hábitos alimentares;
- Os alunos são sempre incentivados pelas professoras e monitoras a experimentar os alimentos, mas nunca forçados;
- Os sucos são feitos com a própria ou polpa das frutas;
- Não são utilizados temperos prontos;
- O cardápio está sujeito a alterações de acordo com frutas e hortaliças da época. Também poderá sofrer alterações em virtude do grau de amadurecimento dos hortifrúteis.



MULTISSERIADA- UNIDADE 1 - fevereiro de 2017

	Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
1ª Semana	Lanche da manhã	Suco uva/Pão de mandioquinha com manteiga	Suco mamão/Bolacha integral	Suco uva/ Pão de batata com requeijão	Suco morango/Sequinhos	Suco melão/Pão de cará com queijo branco
	Almoço	Salada de tomate/Arroz Feijão/Omelete de forno com legumes/Banana	Salada de pepino/Arroz Feijão/Quibe de forno Escarola refogada/Pera	Salada de alface/Arroz Feijão/Cação na panela com batata /Maçã	Salada de couve/Arroz Feijão/Frango em molho Abobrinha refogada/Mamão	Beterraba cozida/Feijão Macarrão a bolonhesa/ Brócolis refogado/Banana
	Lanche da tarde	Suco goiaba/Pão de cenoura com patê de beterraba/ Maçã	Suco laranja/Biscoito polvilho Banana/Sagu	Suco mamão/Pão integral com queijo branco/Pera	Suco uva/ Bisnaguinha com requeijão/Salada de frutas	Suco caju/Bolo de banana/Abacate
2ª Semana	Lanche da manhã	Suco laranja lima/ Biscoito de polvilho	Suco manga/Banana com aveia	Suco de uva/Biscoito de leite	Suco pêssego/Pão de batata com geléia/Manga	Suco de laranja com mamão/Bolacha integral
	Almoço	Salada de alface Arroz/Feijão/Virado de ovos Cenoura sautee/ Maçã	Salada de acelga/Arroz/ Feijão/Carne suína em cubos na panela/Quibebe /Manga	Salada de couve/Arroz Feijão/Carne com batata Espinafre refogado/Pera	Salada de acelga e tomate Arroz/Feijão/Frango assado Abobrinha /Manga	Salada alface/Feijão Macarrão na manteiga Carne moída c/ervilha/Pera
	Lanche da tarde	Suco de uva/Pão de fubá com manteiga/Banana com mel	Suco laranja Pão de cará com patê de cenoura/Pera	Suco de abacaxi Pão de mandioquinha com queijo branco/Salada de frutas	Iogurte/Pão francês com requeijão/Mamão	Suco caju Bolo formigueiro/Maçã

3ª Semana	Lanche da manhã	Suco maracujá/Biscoito polvilho	Suco laranja/Pão de milho com manteiga	Suco mamão/Banana com aveia	Suco uva/Bolacha aveia e mel	Suco laranja/Bolacha integral
	Almoço	Salada alface com cenoura Arroz/Feijão/ Omelete de forno com tomate Escarola refogada/Maçã	Salada de tomate/Arroz Feijão/Frango em iscas Beterraba cozida/Pera	Salada de pepino Arroz/Feijão Carne em iscas /Virado de acelga/Abacaxi	Salada de alface Arroz/Feijão Cação no forno com batata Brócolis refogado/Maçã	Salada de escarola Arroz/Feijão/Frango grelhado/Purê de batata com cenoura/Melão
	Lanche da tarde	Suco maçã/Bisnaguinha com requeijão/Banana	Suco manga/Bolacha salgada Maçã	Suco caju/Pão de batata com geléia/Mamão	Suco de laranja/Torta de legumes/Melão picado	Suco uva/Bolo de laranja/Manga picada
4ª Semana	Lanche da manhã	Suco uva/Pão de milho com geléia	Suco mamão/Bolacha maisena	Suco uva/Sequinhos	Suco graviola/Pão de mandioquinha com requeijão	Suco laranja/Bolacha integral/
	Almoço	Salada de pepino/Feijão Macarrão a bolonhesa Abobrinha Cozida/Pera	Salada de alface com cenoura Panqueca de frango com milho Chuchu refogado/Maçã	Salada de rúcula/Arroz Feijão/Carne em iscas Bolinho espinafre assado Banana	Salada de tomate/Arroz/Feijão Almôndegas assadas Purê de batata com mandioquinha/Mamão	Salada de acelga e tomate Arroz/Feijão Frango ao molho Polenta mole/Melão
	Lanche da tarde	Suco abacaxi c/hortelã Bisnaguinha com queijo branco/Banana	Suco pera/Pão pizza Maçã	Suco laranja/ Pão de cenoura com manteiga/Mamão	Iogurte/Pão francês com manteiga/Manga picada	Suco mamão/Bolo de maçã/ Pera