







PRISMA INFANTIL

CARDÁPIO - NIDO

04 a 08 de dezembro	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Golação	Banana	Pera	Melancia	Laranja	Goiaba
Almoço 	Feijão preto; Massinha; Carne moída; Salada de beterraba; Bertalha refogada.	Feijão preto; Arroz integral; Frango em iscas; Abobrinha refogada; Espinafre refogado.	Feijão preto; Arroz; Omelete de forno; Salada de brócolis; Farofa de aveia e cenoura.	Feijão preto; Arroz; Peixe ao forno; Batata cozida com azeite; Agrião refogado.	Feijão preto; Arroz; Carne ensopada; Polenta; Salada de abóbora; Verdura.
Sobremesa	Maçã	Goiaba	Mamão	Banana	Melancia
Lanche 	Mamão; Suco de melão.	Banana; Aveia; Suco de laranja.	Manga; Suco de goiaba.	Pera; Coquetel de frutas.	Salada de frutas; Suco de melancia.
Janta 	Arroz; Peixe ensopado; Creme de inhame e abóbora; Feijão.	Canja com arroz integral.	Arroz; Carne moída; Batata com azeite; Feijão.	Massinha; Ovos mexidos; Quibebe; Feijão.	Sopa de feijão, massinha, beterraba e carne.


11 a 15 de Dezembro	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Golação	Maçã	Manga	Banana	Melancia	Tangerina
Almoço 	Feijão preto; Arroz; Carne ensopada; Creme de raízes; Rúcula refogada.	Feijão preto; Arroz com brócolis; Frango ensopado com batata; Chicória refogada.	Feijão preto; Arroz; Ovinho mexido; Quibebe; Bertalha refogada.	Feijão preto; Massinha; Frango ensopado; Beterraba; Espinafre refogado.	Feijão preto; Arroz integral; Peixe ao forno; Salada de vagem; Agrião refogado.
Sobremesa	Laranja	Banana	Mamão	Gelatina incolor com manga	Maçã
Lanche 	Banana; Aveia; Suco de laranja e melão.	Pera; Suco de laranja.	Manga; Suco de goiaba.	Laranja e banana; Aveia; Suco de manga.	Tarde De Natal!
Janta 	Sopa de feijão, massinha, beterraba e carne.	Massinha c/ frango desfiado, cenoura e ovos cozidos; Feijão.	Arroz; Frango em iscas; Creme de raízes; Feijão.	Arroz; Bolo de batata com carne; Feijão.	Canja com arroz integral.




18 a 22 de dezembro	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
	Manga	Melancia	Mamão	Pera	Banana
	Feijão preto; Arroz; Frango ao forno; Creme de raízes; Agrião refogado.	Feijão preto; Massinha; Carne moída; Chuchu com salsinha; Espinafre refogado.	Feijão preto; Arroz integral; Peixe ao forno; Batata c/ azeite; Couve à mineira.	Feijão preto; Arroz; Frango picadinho; Quiabo; Polenta.	Feijão preto; Arroz com cenoura; Ovo mexido; Salada de beterraba e couve-flor.
Sobremesa	Mamão	Melão	Banana	Maçã	Pera
	Banana; Aveia; Coquetel de frutas.	Pera; Suco de manga.	Manga; Suco de goiaba.	Mamão; Aveia; Suco de manga.	Saladinha de frutas. Suco de melancia.
	Canja com arroz integral.	Arroz; Carne desfiadinha; Creme de abóbora e batata doce; Feijão.	Massinha; Carne moída; Abobrinha ao forno; Feijão.	Arroz; Ovos mexidos; Creme de inhame; Feijão.	Sopa de feijão, massinha, abóbora, agrião e carne.




OBS.: O CARDÁPIO PODERÁ SER MODIFICADO, CASO HAJA PROBLEMAS NO FORNECIMENTO DE MERCADORIAS.

Luísa
Marize Oliveira da Silva
Nutricionista
CRN4-941000257

PRISMA INFANTIL CARDÁPIO - AGRUPADAS I E II

04 a 08 de dezembro	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Colação	Banana	Pera	Melancia	Laranja	Comemoração dos aniversários do mês.
	Feijão preto; Macarrão; Carne moída; Salada de beterraba e alface.	Feijão preto; Arroz integral; Frango em iscas; Souflé de abobrinha; Salada de tomate.	Feijão preto; Arroz; Omelete de forno; Salada de brócolis; Farofa de aveia e cenoura.	Feijão preto; Arroz; Peixe ao forno; Purê de batata; Agrião refogado.	Feijão preto; Arroz; Carne ensopada; Polenta; Salada de acelga e abóbora.
Sobremesa	Maçã	Goiabada	Mamão	Banana	Melancia
	Mamão; Bisnaguinha c/ queijo minas; Suco de caju com goiaba.	Banana; Granola e passas; Iogurte caseiro com frutas.	Maçã; Biscoito Maisena; Leite batido com banana e aveia.	Pera; Pão francês com requeijão; Coquetel de frutas.	Comemoração dos aniversários do mês.
	Arroz; Peixe empanado no forno; Creme de inhame e abóbora; Feijão.	Canja com arroz integral.	Arroz; Carne moída; Purê de batata; Feijão.	Macarrão; Ovos mexidos; Quiabebe; Feijão.	Sopa de feijão, massinha, beterraba e carne.

11 a 15 de Dezembro	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Golação	Maçã	Manga	Banana	Melancia	Tangerina
Almoço 	Feijão preto; Arroz; Carne ensopada; Purê de raízes; Rúcula e tomate.	Feijão preto; Arroz com brócolis; Frango ensopado com batata; Chicória refogada.	Feijão preto; Arroz; Ovinho mexido com queijo; Quiabebe; Bertalha refogada.	Feijão preto; Macarrão; Frango ensopado; Salada de Alface e beterraba.	Feijão preto; Arroz integral; Peixe ao forno; Salada de tomate e vagem.
Sobremesa	Laranja	Banana	Mamão	Gelatina incolor com manga	Maçã
Lancho 	Banana; Aveia e passas; Suco de laranja e melão.	Pera; Biscoito sequilho de laranja; Iogurte caseiro com frutas.	Manga; Pão integral c/ requeijão; Suco de uva.	Laranja; Bolo de banana integral com aveia; Suco de caju.	Tarde De Natal!
Janta 	Sopa de feijão, massinha, beterraba e carne.	Macarrão c/ frango desfiado, cenoura e ovos cozidos; Feijão.	Arroz; Frango em iscas; Purê de raízes; Feijão.	Arroz; Bolo de batata com carne; Feijão.	Canja com arroz integral.

18 a 22 de dezembro	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Golação	Manga	Melancia	Mamão	Pera	Banana
Almoço 	Feijão preto; Arroz; Frango ao forno; Purê de raízes; Agrião refogado.	Feijão preto; Macarrão; Carne moída; Chuchu com salsinha; Salada de alface.	Feijão preto; Arroz integral; Peixe ao forno; Purê de batata; Couve à mineira.	Feijão preto; Arroz; Frango picadinho; Quiabo; Polenta.	Feijão preto; Arroz com cenoura; Ovo mexido; Salada de beterraba e couve-flor.
Sobremesa	Mamão	Doce de leite	Banana	Maçã	Pera
Lancho 	Banana; Granola; Coquetel de frutas.	Pera; Pizza de pão de forma; Suco de manga.	Passas; Bolo cremoso de fubá; Suco de caju.	Mamão; Pãozinho com requeijão; Suco de uva.	Frutas da época; Biscoito polvilho; Suco de maracujá.
Janta 	Canja com arroz integral.	Arroz; Carne desfiadinha; Purê de abóbora e batata doce; Feijão.	Macarrão; Carne moída; Abobrinha ao forno; Feijão.	Arroz; Ovos mexidos; Purê de inhame; Feijão.	Sopa de feijão, massinha, abóbora, agrião e carne.

OBS.: O CARDÁPIO PODERÁ SER MODIFICADO, CASO HAJA PROBLEMAS NO FORNECIMENTO DE MERCADORIAS.



Luísa


Marize Oliveira da Silva
Nutricionista
CRN4-941000257

PRISMA FUNDAMENTAL

CARDÁPIO - INTEGRAL E SEMI INTEGRAL

04 a 08 de dezembro	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Golação	Manga; Biscoito de coco; Suco de maracujá.	Banana; Granola e passas; Suco de manga.	Melancia; Pão francês com requeijão; Achocolatado.	Pera; Iogurte caseiro; Biscoito maisena.	Comemoração dos aniversários do mês.
Almoço 	Feijão preto; Macarrão à bolonhesa com parmezon; Salada de Beterraba.	Feijão preto; Arroz; Frango ensopado; Abobrinha ao molho branco; Salada de tomate.	Feijão preto; Arroz; Ovos mexidos com queijo; Salada de brócolis; Farofa de cenoura.	Feijão preto; Arroz; Peixe; Purê de batata; Salada de agrião.	Feijão preto; Arroz; Carne ensopada; Polenta; Salada de acelga e abóbora.
Sobremesa	Maçã	Goiabada	Mamão	Banana	Melancia
Lanche 	Pera; Bisnaguinha c/ queijo; Achocolatado.	Maçã; Biscoito Mirabel; Suco de laranja;	Manga; Sanduíche natural; Suco de caju.	Tangerina; Queijo quente; Suco de goiaba com maracujá.	Comemoração dos aniversários do mês.

11 a 15 de dezembro	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Golação	Maçã; Biscoito polvilho; Suco de uva.	Banana ; Passas; Iogurte caseiro.	Manga; Pão francês com queijo; Coquetel de frutas	Melancia; Biscoito maisena; Suco de maracujá.	
Almoço 	Feijão preto; Arroz; Carne ensopada; Cenoura sauté; Salada de tomate.	Feijão preto; Arroz; Strogonoff de frango; Batata; Salada de chicória.	Feijão preto; Arroz; Ovinho mexido com queijo; Quibebe; Bertalha refogada	Feijão preto; Macarrão à parisiense; Salada de rúcula.	
Sobremesa	Laranja	Manga	Mamão	Gelatina	
Lanche 	Melão; Suco de laranja; Biscoito integral c/ pasta de queijo.	Pera; Bolo de cenoura; Suco de caju.	Tangerina; Falsa pizza no pão de forma; Suco de uva.	Maça; Pão integral c/ requeijão; Suco de manga.	NOITE DE NATAL!

18 a 22 de dezembro	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Colação	Manga; Pãozinho com requeijão; Suco de laranja c/ beterraba.	Banana; Granola e passas; Coquetel de frutas.	Mamão; Pão francês com ovos mexidos; Suco de manga.	Tangerina; Bolo de laranja; Coquetel de frutas.	Frutas variadas; Biscoito maisena; Coquetel de frutas
Almoço 	Feijão preto; Arroz; Frango ao forno; Purê de raízes; Verdura.	Feijão preto; Macarrão; Carne moída; Chuchu com salsinha; Salada de beterraba.	Feijão preto; Arroz; Peixe; Salada de vagem; Couve à mineira.	Feijão preto; Arroz; Strogonoff de frango; Batata.	Feijão preto; Arroz com cenoura; Ovo mexido; Salada de beterraba e couve-flor.
Sobremesa	Mamão	Laranja	Banana	Maçã	Manga
Lanche 	Banana; Granola e passas; Coquetel de frutas.	Pera; Biscoito Mirabel; Suco de manga.	Tangerina; Bolo de laranja; Suco de caju.	Manga; Pãozinho com requeijão; Suco de laranja c/ beterraba.	Maçã; Pão francês com queijo; Suco de manga.

Obs.: O cardápio poderá ser modificado, caso haja problemas no fornecimento de mercadorias.
No almoço: salada de folhosos crus.

