








**PRISMA INFANTIL
CARDÁPIO - BEBÊS**




FEVEREIRO	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
COLAÇÃO	Pera	Suco de laranja lima	Maçã	Suco de laranja lima com mamão	Banana
ALMOÇO	Grão-de-bico; Arroz; Frango ensopado; Batata baroa, abóbora, chuchu e brócolis.	Feijão; Massinha; Carne ensopada; Batata inglesa, cenoura, berinjela e Couve. 1 gema.	Feijão; Arroz; Fígado de frango; Inhame, abóbora, abobrinha e agrião.	Feijão; Arroz; Peixe ensopado; Batata inglesa, chuchu e espinafre. Creme de beterraba.	Feijão; Massinha; Frango ensopado; Batata doce, cenoura, quiabo e bertalha. 1 gema.
SOBREMESA	Maçã	Manga	Banana	Pera	Mamão
LANCHE	Banana; Suco de melancia.	Pera; Suco de laranja lima.	Salada de frutas; Suco de manga.	Banana; Suco de melão.	Manga; Suco de goiaba.
JANTAR	Feijão; Arroz; Carne ensopada; Batata inglesa, cenoura, nabo e bertalha.	Feijão; Massinha; Frango ensopado; Inhame, abóbora, abobrinha e brócolis.	Feijão; Arroz; Peixe ensopado; Batata baroa, maxixe, cenoura e espinafre.	Lentilha; Arroz; Frango ensopado; Batata doce, cenoura, chuchu e agrião.	Feijão; Massinha; Carne ensopada; Batata inglesa, abóbora, jiló e espinafre.
ANTES DA SAÍDA	Manga	Maçã	Pera	Mamão	Pêssego

PRISMA INFANTIL CARDÁPIO - NIDO

29 de janeiro a 02 de fevereiro	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Colação	Maçã	Banana	Pera	Abacaxi	Manga
Almoço 	Feijão preto; Arroz integral; Frango ensopado; Polenta; Salada de brócolis.	Feijão preto; Massinha; Ovos mexidos; Abobrinha refogada; Couve refogada.	Feijão preto; Arroz; Frango ensopado; Batata sauté; Agrião refogado.	Feijão preto; Arroz; Bife de panela; Quibebe; Espinafre refogado.	Feijão carioca; Arroz; Jardineira de legumes com carne; Farofa de quinoa.
Sobremesa	Banana	Laranja	Maçã	Melancia	Mamão
Lanche 	Pera; Suco de melancia.	Manga; Suco de laranja.	Uva e mamão; Suco de manga.	Banana; Suco de melão.	Maçã; Coquetel de frutas.
Janta 	Risoto de frango com cenoura e vagem; Feijão.	Canja com arroz integral.	Massinha; Carne moída; Bertalha refogada; Feijão.	Arroz; Ovos mexidos; Creme de inhame; Feijão.	Sopa de feijão, letrinhas, beterraba e músculo.




05 a 09 de Fevereiro	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Colação	Manga	Melancia	Laranja	Maçã	Mamão
Almoço 	Feijão carioca; Arroz; Carne moída; Salada de repolho c/ cenoura.	Feijão preto; Arroz integral; Frango ensopado; Inhame refogado; Chicórea refogada.	Feijão preto; Arroz; Peixe empanado; Creme de batata; Agrião refogado.	Feijão preto; Arroz com brócolis; Omelete ao forno; Salada de cenoura.	Feijão preto; Massinha; Frango ensopado; Chuchu refogado; Bertalha.
Sobremesa	Mamão	Manga	Pera	Banana	Maçã
Lanche 	Pera; Suco de goiaba.	Mamão; Coquetel de frutas.	Banana; Suco de manga.	Maçã; Suco de melão e manga.	Manga; Suco de melancia.
Janta 	Sopa de macarrão com espinafre e carne.	Risoto de legumes; Frango ensopado; Feijão.	Arroz integral; Ovos mexidos; Creme de raízes; Feijão.	Sopa de feijão preto, massinha, beterraba e músculo.	Massinha; Carne moída; Salada de cenoura; Feijão.




19 a 23 de Fevereiro	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Colação	Maçã	Banana	Manga	Melão	Melancia
Almoço 	Feijão preto; Arroz; Peixe ao forno; Pirão; Repolho refogado.	Feijão preto; Massinha; Ovos mexidos; Salada de cenoura; Couve.	Feijão preto; Arroz; Frango ensopado; Batata doce; Agrião refogado.	Feijão mulatinho; Arroz; Carne moída; Creme de inhame; Espinafre refogado.	Feijão preto; Arroz integral; Jardineira de legumes com frango; Farofa de aveia.
Sobremesa	Pera	Manga	Banana	Goiaba	Maçã
Lanche 	Banana; Suco de melancia.	Pera; Suco de goiaba.	Salada de frutas; Suco de melancia.	Maçã; Coquetel de frutas.	Banana; Suco de manga.
Jantar 	Arroz; Frango ensopado com inhame; Feijão.	Canja com arroz integral.	Arroz; Peixe ensopado; Chuchu refogado; Feijão.	Massinha; Ovinho mexido; Vagem ensopadinha; Feijão.	Sopa de feijão preto, massinha, beterraba e músculo.




26 de Fevereiro a 02 de março	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Colação	Manga	Mamão	Melancia	Goiaba	Pera
Almoço 	Feijão preto; Massinha; Carne moída; Salada de beterraba e Brócolis.	Feijão preto; Arroz; Frango em iscas; Abobrinha refogada; Couve.	Feijão carioca; Arroz; Omelete de forno; Salada de brócolis e cenoura; Farofa de passas.	Feijão preto; Arroz integral; Peixe empanado; Purê de batata; Agrião refogado.	Feijão preto; Arroz; Carne ensopada; Polenta; Couve à mineira.
Sobremesa	Pera	Manga	Mamão	Pera	Melancia
Lanche 	Maçã; Coquetel de frutas.	Banana; Suco de morango.	Pera; Suco de laranja e melão.	Melão; Suco de goiaba;	Salada de frutas.
Jantar 	Canja com arroz integral.	Arroz; Peixe ensopado; Creme de inhame e abóbora; Feijão.	Sopa de batata, abóbora, chuchu, massinha e carne.	Espaguete; Ovos mexidos; Espinafre refogado. Feijão.	Sopa de feijão, massinha, beterraba e carne.

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

PRISMA INFANTIL
CARDÁPIO - AGRUPADA I e II

29 de janeiro a 02 de fevereiro	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Colação	Maçã	Banana	Pera	Abacaxi	Manga
Almoço 	Feijão preto; Arroz integral; Frango ensopado; Polenta; Salada de brócolis.	Feijão preto; Espaguetei; Ovos mexidos com queijo; Abobrinha refogada; Salada de alface.	Feijão preto; Arroz; Frango em iscas; Batata sauté; Salada de rúcula.	Feijão preto; Arroz; Bife de panela; Quibebe; Espinafre refogado.	Feijão carioca; Arroz; Jardineira de legumes com carne; Farofa de quinoa.
Sobremesa	Banana	Laranja	Maçã	Melancia	Mamão
Lanche 	Pera; Biscoito integral com requeijão; Leite batido com frutas e aveia.	Manga; Bolo de banana integral; Suco de caju.	Uva; Pão integral com pasta de ervas e chia. Suco de manga.	Banana; Granola com passas; Iogurte caseiro.	Maçã; Biscoito caseiro integral; Coquetel de frutas.
Janta 	Risoto de frango com cenoura e vagem; Feijão.	Canja com arroz integral.	Macarrão; Carne moída; Bertalha refogada; Feijão.	Arroz; Ovos mexidos; Purê de inhame; Feijão.	Sopa de feijão, massinha, beterraba e músculo.



05 a 09 de Fevereiro	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Colação	Manga	Melancia	Laranja	Maçã	Mamão
Almoço 	Feijão carioca; Arroz; Carne moída; Salada de repolho c/ cenoura.	Feijão preto; Arroz integral; Frango ensopado; Inhame refogado; Chicórea refogada.	Feijão preto; Arroz; Peixe empanado; Purê de batata; Agrião refogado.	Feijão preto; Arroz com brócolis; Omelete ao forno; Salada de cenoura.	Feijão preto; Espaguetei; Frango ensopado; Chuchu refogado; Bertalha.
Sobremesa	Mamão	Mousse de manga com iogurte natural	Pera	Banana	Maçã
Lanche 	Pera; Pão integral com pasta de ervas; Suco de goiaba.	Laranja; Biscoito integral de aveia e maçã; Coquetel de frutas.	Banana e uva; Granola ; Iogurte caseiro.	Maçã; Bolo de cenoura integral; Suco de Manga.	Manga; Pão de forma integral queijo minas; Suco de melancia.
Janta 	Sopa de macarrão com espinafre e carne.	Risoto de legumes; Frango ensopado; Feijão.	Arroz integral; Ovos mexidos; Purê de raízes; Feijão.	Sopa de feijão preto, massinha, beterraba e músculo.	Penne; Carne moída; Salada de cenoura; Feijão.

19 a 23 de Fevereiro	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Colação	Maçã	Banana	Manga	Melão	Comemoração dos aniversariantes de janeiro e fevereiro.
Almoço 	Feijão preto; Arroz; Peixe ao forno; Pirão; Repolho refogado.	Feijão preto; Espaguetei; Ovos mexidos; Salada de cenoura; Salada de alface.	Feijão preto; Arroz; Frango ensopado; Batata doce; Agrião refogado.	Feijão mulatinho; Arroz; Carne moída; Purê de inhame; Espinafre refogado.	Feijão preto; Arroz integral; Jardineira de legumes com frango; Farofa de aveia.
Sobremesa	Pera	Manga	Banana	Goiabada	Maçã
Lanche 	Melão; Falsa pizza no pão de forma; Suco de uva.	Pera; Biscoito integral c/ geleia caseira de banana; Suco de goiaba.	Laranja; Bolo integral de banana e maçã; Suco de melancia.	Maçã; Pão francês com requeijão; Leite batido com frutas.	Comemoração dos aniversariantes de janeiro e fevereiro.
Janta 	Arroz; Frango ensopado com inhame; Feijão.	Canja com arroz integral.	Arroz; Peixe ensopado; Chuchu refogado; Feijão.	Penne; Ovinho mexido; Vagem ensopadinha; Feijão.	Sopa de feijão preto, massinha, beterraba e músculo.



26 de Fevereiro a 02 de março	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Colação	Manga	Mamão	Melancia	Goiaba	Pera
Almoço 	Feijão preto; Espaguetei; Carne moída; Salada de beterraba e alface.	Feijão preto; Arroz; Frango em iscas; Souflé de abobrinha; Salada de tomate.	Feijão carioca; Arroz; Omelete de forno; Salada de brócolis e cenoura; Farofa de passas.	Feijão preto; Arroz integral; Peixe empanado; Purê de batata; Agrião refogado.	Feijão preto; Arroz; Carne ensopada; Polenta; Couve à mineira.
Sobremesa	Pera	Manga	Mamão	Mousse de maracujá com iogurte natural	Melancia
Lanche 	Maçã; Pãozinho integral c/ geleia caseira; Coquetel de frutas.	Banana; Granola e passas; Iogurte caseiro com morango.	Pera; Bolo de banana integral; Suco de laranja e melão.	Melão; Suco de caju com goiaba; Biscoito caseiro.	Pera; Pão com queijo; Suco de uva.
Janta 	Canja com arroz integral.	Arroz; Peixe ensopado; Creme de inhame e abóbora; Feijão.	Sopa de batata, abóbora, chuchu, massinha e carne.	Espaguetei; Ovos mexidos; Espinafre refogado. Feijão.	Sopa de feijão, massinha, beterraba e carne.



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

PRISMA FUNDAMENTAL
CARDÁPIO - INTEGRAL E SEMI INTEGRAL

29 de janeiro a 02 de fevereiro	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Colação	Manga; Torrada com mel; Coquetel de frutas.	Banana; Granola; Iogurte caseiro.	Laranja; Pão francês com ovos mexidos; Limonada.	Maçã; Biscoito caseiro de aveia; Suco de caju.	Mamão; Bolo; Mate geladinho.
Almoço 	Feijão carioca; Arroz; Carne moída; Salada de repolho c/ cenoura.	Feijão preto; Arroz integral; Frango ensopado; Inhame refogado.	Feijão preto; Arroz; Peixe empanado; Purê de batata;	Feijão preto; Arroz com brócolis; Omelete ao forno; Salada de cenoura.	Feijão preto; Espaguete à parisiense (frango, ervilha e cenoura).
Sobremesa	Mamão	Gelatina	Pera	Banana	Maçã
Lanche 	Pera; Bisnaguinha integral com pasta de ervas; Suco de goiaba.	Laranja; Biscoito maisena; Coquetel de frutas.	Maçã; Biscoito integral com geleia; Suco de uva.	Banana; Bolo de cenoura integral; Suco de caju.	Frutas da época; Pão francês com requeijão; Achocolatado.

05 a 09 de Fevereiro	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Colação	Maçã; Biscoito maltado; Suco de maracujá.	Melancia; Barra de cereal caseira; Suco de uva.	Manga; Pão francês com queijo; Achocolatado.	Melão; Bolo de laranja; Suco de manga.	Banana; Granola e passas; Iogurte artesanal.
Almoço 	Feijão preto; Arroz; Peixe empanado; Pirão; Repolho refogado.	Feijão preto; Espaguete à carbonara; Salada de cenoura.	Feijão preto; Arroz; Frango xadrez; Batata doce.	Feijão mulatinho; Arroz; Carne moída; Purê de inhame.	Feijão preto; Arroz; Jardineira de legumes com frango; Farofa.
Sobremesa	Pera	Manga	Banana	Goiabada	Maçã
Lanche 	Melão; Falsa pizza no pão de forma; Suco de uva.	Pera; Biscoito salgado integral c/ geleia; Suco de goiaba.	Laranja; Bolo integral de banana e maçã; Suco de melancia.	Banana; Biscoito caseiro; Suco de maracujá.	Mamão; Pão integral com requeijão; Coquetel de frutas.


19 a 23 de Fevereiro	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Colação	Manga; Biscoito maisena; Suco de caju.	Banana; Granola; Iogurte caseiro.	Melancia; Torrada de pão de forma com queijo e orégano; Leite com Nescau.	Goiaba; Biscoito salgado integral com requeijão; Suco de laranja.	Comemoração dos aniversariantes de janeiro e fevereiro.
Almoço 	Feijão preto; Espaguete; à bolonhesa; Salada de beterraba.	Feijão preto; Arroz; Frango em iscas; Souflé de abobrinha; Salada de tomate.	Feijão carioca; Arroz; Omelete de forno; Salada de brócolis e cenoura; Farofa de passas.	Feijão preto; Arroz integral; Peixe empanado; Purê de batata; Agrião refogado.	Feijão preto; Arroz; Frango à Icará; Salada de rúcula.
Sobremesa	Pera	Mousse de maracujá com iogurte natural	Mamão	Manga	Melancia
Lanche 	Maçã; Bisnaguinha integral c/ queijo; Achocolatado.	Pera; Pão francês na chapa; Suco de laranja e melão.	Banana; Granola; Iogurte caseiro com morango.	Melão; Suco de caju com goiaba; Biscoito caseiro de amido de milho.	Comemoração dos aniversariantes de janeiro e fevereiro.


26 de Fevereiro a 02 de março	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Colação	Manga; Biscoito sequilho; Coquetel de frutas.	Mamão; Pão francês com manteiga; Achocolatado.	Melancia; Bolo de laranja; Suco de uva.	Goiaba; Biscoito maisena; Iogurte caseiro.	Pera; Torrada com mel; Coquetel de frutas.
Almoço 	Feijão preto; Espaguete; Carne moída; Salada de beterraba e alface.	Feijão preto; Arroz; Frango em iscas; Souflé de abobrinha; Salada de tomate.	Feijão carioca; Arroz; Omelete de forno; Salada de brócolis e cenoura; Farofa de passas.	Feijão preto; Arroz integral; Peixe empanado; Purê de batata; Agrião refogado.	Feijão preto; Arroz; Carne assada; Polenta; Couve à mineira.
Sobremesa	Pera	Manga	Mamão	Mousse de maracujá com iogurte natural	Melancia
Lanche 	Maçã; Pãozinho integral c/ geleia; Coquetel de frutas.	Banana; Barrinha de cereal; Iogurte caseiro com morango.	Pera; Bolo de banana integral; Suco de laranja e melão.	Melão; Suco de caju com goiaba; Biscoito caseiro de amido de milho.	Pera; Pão com queijo; Suco de uva.

OBS.: O CARDÁPIO PODERÁ SER MODIFICADO, CASO HAJA PROBLEMAS NO FORNECIMENTO DE MERCADORIAS.
NO ALMOÇO: SALADA CRUA DE FOLHAS (ALFACE, RÚCULA, AGRIÃO, ACELGA).

PRISMA FUNDAMENTAL

CARDÁPIO - ESTENDIDO

29 de janeiro a 02 de fevereiro	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Colação	Manga; Torrada com mel; Coquetel de frutas.	Banana; Granola; Iogurte caseiro.	Laranja; Pão francês com ovos mexidos; Limonada.	Maçã; Biscoito caseiro de aveia; Suco de caju.	Mamão; Bolo; Mate geladinho.
Almoço 	Feijão carioca; Arroz; Carne moída; Salada de repolho c/ cenoura.	Feijão preto; Arroz integral; Frango ensopado; Inhame refogado.	Feijão preto; Arroz; Peixe empanado; Purê de batata;	Feijão preto; Arroz com brócolis; Omelete ao forno; Salada de cenoura.	Feijão preto; Espaguete à parisiense (frango, ervilha e cenoura).
Sobremesa	Mamão	Gelatina	Pera	Banana	Maçã

05 a 09 de Fevereiro	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Colação	Maçã; Biscoito maltado; Suco de maracujá.	Melancia; Barra de cereal caseira; Suco de uva.	Manga; Pão francês com queijo; Achocolatado.	Melão; Bolo de laranja; Suco de manga.	Banana; Granola e passas; Iogurte artesanal.
Almoço 	Feijão preto; Arroz; Peixe empanado; Pirão; Repolho refogado.	Feijão preto; Espaguete à carbonara; Salada de cenoura.	Feijão preto; Arroz; Frango xadrez; Batata doce.	Feijão mulatinho; Arroz; Carne moída; Purê de inhame.	Feijão preto; Arroz; Jardineira de legumes com frango; Farofa.
Sobremesa	Pera	Manga	Banana	Goiabada	Maçã

19 a 23 de Fevereiro	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Colação	Manga; Biscoito maisena; Suco de caju.	Banana; Granola; Iogurte caseiro.	Melancia; Torrada de pão de forma com queijo e orégano; Leite com Nescau.	Goiaba; Biscoito salgado integral com requeijão; Suco de laranja.	Comemoração dos aniversariantes de janeiro e fevereiro.
Almoço 	Feijão preto; Espagueti; à bolonhesa; Salada de beterraba.	Feijão preto; Arroz; Frango em iscas; Souflé de abobrinha; Salada de tomate.	Feijão carioca; Arroz; Omelete de forno; Salada de brócolis e cenoura; Farofa de passas.	Feijão preto; Arroz integral; Peixe empanado; Purê de batata; Agrião refogado.	Feijão preto; Arroz; Frango à Icará; Salada de rúcula.
Sobremesa	Pera	Mousse de maracujá com iogurte natural	Mamão	Manga	Melancia

26 de Fevereiro a 02 de março	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Colação	Manga; Biscoito sequilho; Coquetel de frutas.	Mamão; Pão francês com manteiga; Achocolatado.	Melancia; Bolo de laranja; Suco de uva.	Goiaba; Biscoito maisena; Iogurte caseiro.	Pera; Torrada com mel; Coquetel de frutas.
Almoço 	Feijão preto; Espagueti; Carne moída; Salada de beterraba e alface.	Feijão preto; Arroz; Frango em iscas; Souflé de abobrinha; Salada de tomate.	Feijão carioca; Arroz; Omelete de forno; Salada de brócolis e cenoura; Farofa de passas.	Feijão preto; Arroz integral; Peixe empanado; Purê de batata; Agrião refogado.	Feijão preto; Arroz; Carne assada; Polenta; Couve à mineira.
Sobremesa	Pera	Manga	Mamão	Mousse de maracujá com iogurte natural	Melancia

OBS.: O CARDÁPIO PODERÁ SER MODIFICADO, CASO HAJA PROBLEMAS NO FORNECIMENTO DE MERCADORIAS.
NO ALMOÇO: SALADA CRUA DE FOLHAS (ALFACE, RÚCULA, AGRIÃO, ACELGA).

luísa
Marcelle Oliveira da Silva
Nutricionista
CRN4-94100257