

22 a 26 de fevereiro

## CARDÁPIO PRISMA MONTESSORI - AGRUPADA I E II

Nutricionista Mariana Escanho CRN4 1210058

### 2ª FEIRA

### 3ª FEIRA

### 4ª FEIRA

### 5ª FEIRA

### 6ª FEIRA

#### CAFÉ DA MANHÃ

Pão integral com ovos mexidos;  
Fruta variada

Vitamina de banana c/ mamão e aveia;  
biscoito de gergelim com geleia

Torradinhas de pão integral c/ creme de ricota e cebolinha;  
Fruta variada

Suco de uva integral  
Mini tapiocas com queijo minas e gergelim

Panqueca de banana

#### ALMOÇO

Feijão preto;  
Arroz com cenoura;  
Filé de tilápia com molho vermelho;  
Repolho refogado

Feijão preto;  
Arroz;  
Carne moída;  
Cenoura cozida com temperos

Feijão preto;  
Arroz;  
Filé de frango em tiras grelhado;  
Alface picadinha c/ azeite

Feijão preto;  
Arroz;  
Ovos mexidos c/ alho poró;  
Farofa de couve e cenoura

Feijão preto;  
Arroz;  
Sobrecoca;  
Abobrinha no forno com cebolinha

#### SOBREMESA

Fruta variada

Fruta variada

Fruta variada

Fruta variada

Fruta variada

#### LANCHE

Bolo integral de cenoura com coco;  
Suco natural de abacaxi

Pizza de Pão integral (queijo, tomate e manjericão);  
Fruta variada

Crepioca com orégano;  
Suco de uva integral

Banana amassada com aveia

Fruta variada;  
Biscoito de arroz com pasta de grão de bico

#### JANTAR

Escondidinho de batata doce com carne moída;

Arroz;  
Feijão;  
Ovo cozido c/ temperos;  
Chuchu refogado

Canja

Arroz;  
Feijão;  
ensopado de frango com legumes

Sopa de legumes

Obs: Cardápio sujeito a alterações É importante o oferecimento de um mesmo alimento em diferentes formas de preparo.

22 a 26 de fevereiro

## CARDÁPIO PRISMA MONTESSORI - FUNDAMENTAL

Nutricionista Mariana Escanho CRN4 1210058

### 2ª FEIRA

### 3ª FEIRA

### 4ª FEIRA

### 5ª FEIRA

### 6ª FEIRA

#### CAFÉ DA MANHÃ

Pão integral com ovos mexidos;  
Fruta variada

Vitamina de banana c/ mamão e aveia;  
biscoito de gergelim com geleia

Torradinhas de pão integral c/ creme de ricota e cebolinha;  
Fruta variada

Suco de uva integral  
Mini tapiocas com queijo minas e gergelim

Panqueca de banana

#### ALMOÇO

Feijão preto;  
Arroz com cenoura;  
Filé de tilápia com molho vermelho;  
Repolho refogado

Feijão preto;  
Arroz;  
Carne moída;  
Cenoura cozida com temperos

Feijão preto;  
Arroz;  
Filé de frango em tiras grelhado;  
Alface picadinha c/ azeite

Feijão preto;  
Arroz;  
Ovos mexidos c/ alho poró;  
Farofa de couve e cenoura

Feijão preto;  
Arroz;  
Sobrecoca;  
Abobrinha no forno com cebolinha

#### SOBREMESA

Fruta variada

Fruta variada

Fruta variada

Fruta variada

Fruta variada

#### LANCHE

Bolo integral de cenoura com coco;  
Suco natural de abacaxi

Pizza de Pão integral (queijo, tomate e manjericão);  
Fruta variada

Crepioca com orégano;  
Suco de uva integral

Banana amassada com aveia e granola e canela

Fruta variada;  
Biscoito de arroz com pasta de grão de bico

Obs: Cardápio sujeito a alterações É importante o oferecimento de um mesmo alimento em diferentes formas de preparo.