

01 a 05 de Março

CARDÁPIO PRISMA MONTESSORI - AGRUPADA I E II

Nutricionista Mariana Escanho CRN4 1210058

CAFÉ DA MANHÃ

2ª FEIRA

Pão integral c/
ovos mexidos;
Fruta variada;
Suco de uva

ALMOÇO

Feijão preto;
Arroz com cenoura;
Filé de tilápia
crocante;
Mix de legumes
refogados

SOBREMESA

Fruta variada

LANCHE

Bolo integral de
beterraba com
coco;
Laranjada

JANTAR

Escondidinho de
batata com frango;

3ª FEIRA

Mini tapiocas com
pasta de ricota;
Fruta variada

Feijão preto;
Arroz;
Kibe de lentilha;
Tomate cereja c/
azeite

Dia sem carne! Vamos
explorar outros sabores?

Fruta variada

Crepioca;
Fruta variada

Arroz;
Feijão;
Purê de abóbora;
Frango desfiado

4ª FEIRA

Panqueca de banana;
Suco de uva integral

Feijão marrom;
Arroz;
Jardineira de carne
com legumes;
Beterraba ralada

Fruta variada

Bolinhas de kibe
no forno;
Suco de uva
integral

Arroz;
Feijão marrom;
Abóbora cozida em
pedacinhos;
Carne moída;

5ª FEIRA

Sanduichinho de
queijo minas c/
orégano
Suco natural de
melancia

Feijão marrom;
Arroz;
Picadinho de carne;
Purê de batata doce;
Cenoura ralada;

Fruta variada

Torta de banana
com aveia

Arroz;
Feijão marrom;
Ovinho de codorna;
Beterraba cozida

6ª FEIRA

Torradinha de pão
integral com azeite e
temperos no forno;
Fruta variada

Macarrão com
molho de tomate e
almôndegas de grão
de bico

Fruta variada

ESPECIAL
monte sua Salada
de frutas diferente:

Toppings:
Coco ralado | Aveia |
Granulado

Sopa de legumes

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

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

**CAFÉ
DA MANHÃ**

Ovos mexidos;
Suco natural de
mix de frutas

Ovos mexidos;
Suco natural de
mix de frutas

Panqueca de banana;
Suco de uva integral

Pão francês com
queijo minas;
Fruta variada

Vitamina de banana
com aveia;
Fruta variada

ALMOÇO

Feijão preto;
Arroz;
Ensopado de
legumes com
frango

Feijão preto;
Arroz;
Filé de frango pizzaiolo
crocante no forno;
alface picadinha

Feijão preto;
Arroz;
Carne moída;
Brócolis com ervas
finas

Feijão preto;
Arroz;
Frango desfiado;
Couve refogada

Macarrão com molho
de abóbora e ovos
de codorna

SOBREMESA

Fruta variada

Fruta variada

Fruta variada

Fruta variada

Fruta variada

LANCHE

Bolo de aipim com
leite de coco
Laranjada

Crepioça amarela
(com açafrão);
Fruta variada

Pão de aveia com
geleia;
Suco de uva
integral

Chips de banana da
terra;
Laranjada

ESPECIAL adivinhe
de que é o suco, e
escolha qual gostou
mais:

1) Mamão c/ água de
coco

2) Abacaxi;
Biscoito polvilho

JANTAR

Arroz
com legumes;
Feijão;
Frango em
cubinhos;

Arroz;
Feijão;
Frango desfiado;
Abobrinha;

Arroz;
Feijão;
Farofinha
de ovo com couve;

Escondidinho
de inhame com carne
moída;

Creme de legumes

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



**CAFÉ
DA MANHÃ**

ALMOÇO

SOBREMESA

LANCHE

2ª FEIRA

Pão integral c/
ovos mexidos;
Fruta variada;
Suco de uva

Feijão preto;
Arroz com cenoura;
Filé de tilápia
crocante;
Mix de legumes
refogados

Fruta variada

Bolo integral de
beterraba com
coco;
Laranjada

3ª FEIRA

Mini tapiocas com
pasta de ricota;
Fruta variada

Feijão preto;
Arroz;
Kibe de lentilha;
Tomate cereja c/ azeite
**Dia sem carne! Vamos
explorar outros sabores?**

Fruta variada

Crepioca;
Fruta variada

4ª FEIRA

Panqueca de banana;
Suco de uva integral

Feijão marrom;
Arroz;
Jardineira de carne
com legumes

Fruta variada

Bolinhas de kibe
no forno;
Suco de uva
integral

5ª FEIRA

Sanduichinho de
queijo minas c/
orégano
Suco natural de
melancia

Feijão marrom;
Arroz;
Picadinho de carne;
Purê de batata doce;
Cenoura ralada;

Fruta variada

Torta de banana
com aveia

6ª FEIRA

Torradinhas de pão
integral com azeite e
temperos;
Fruta variada

Macarrão com molho
de tomate e
almôndegas de grão
de bico

Fruta variada

ESPECIAL
monte sua Salada
de frutas diferente:

Toppings:
Coco ralado |
Granola | Aveia |
Mel | Granulado

FRUTAS DA SEMANA: MANGA, BANANA E MAÇA

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





2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

CAFÉ DA MANHÃ

Ovos mexidos;
Suco natural de mix de frutas

Torradinhas de pão integral com creme de ricota;
fruta variada

Panqueca de banana;
Suco de uva integral

Pão francês com queijo minas;
Fruta variada

Vitamina de banana com aveia;
Fruta variada

ALMOÇO

Feijão preto;
Arroz;
Ensopado de legumes com frango

Feijão preto;
Arroz;
Filé de frango pizzaiolo crocante no forno;
alface picadinha

Feijão preto;
Arroz;
Carne moída;
Brócolis com ervas finas

Feijão preto;
Arroz;
Frango desfiado;
Couve refogada

Macarrão com molho de abóbora e ovos de codorna

SOBREMESA

Fruta variada

Fruta variada

Fruta variada

Fruta variada

Fruta variada

LANCHE

Bolo de aipim com leite de coco
Laranjada

Crepioca amarela (com açafrão);
Fruta variada

Pão de aveia com geleia;
Suco de uva integral

Chips de banana da terra;
Laranjada

ESPECIAL adivinhe de que é o suco, e escolha qual gostou mais:

- 1) Mamão c/ água de coco
- 2) Abacaxi;
Biscoito polvilho

FRUTAS DA SEMANA: PÊRA, BANANA E MELANCIA

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