

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;  
Sobrecoxa;  
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  
manjerição);  
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  
manjerição);  
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.