

# CARDÁPIO 2024

## FUNDAMENTAL ECOVILLE Integral

### SEMANA A

### SEGUNDA-FEIRA

### TERÇA-FEIRA

### QUARTA-FEIRA

### QUINTA-FEIRA

### SEXTA-FEIRA

CAFÉ DA MANHÃ		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
CAFÉ DA MANHÃ	 <b>COMIDA</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• pão francês com patê caseiro de frango</li><li>• frutas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• bolo de chocolate</li><li>• frutas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• chineque</li><li>• frutas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• bolo de frutas</li><li>• frutas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• pão de cenoura com requeijão</li><li>• frutas</li></ul>
	 <b>BEBIDA</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• chá</li><li>• suco natural</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• chá</li><li>• suco natural</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• chá</li><li>• suco natural</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• chá</li><li>• suco natural</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• chá</li><li>• suco natural</li></ul>
ALMOÇO	 <b>COMIDA</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• arroz / feijão</li><li>• lasanha à bolonhesa</li><li>• omelete</li><li>• legumes</li><li>• 2 saladas</li><li>• frutas</li><li>- opção de proteína: ovo cozido</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• arroz / feijão</li><li>• risoto de frango com quinoa</li><li>• legumes</li><li>• 2 saladas</li><li>• frutas</li><li>- opção de proteína: ovo cozido</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• arroz / feijão</li><li>• macarrão com almondegas</li><li>• legumes</li><li>• 2 saladas</li><li>• frutas</li><li>- opção de proteína: ovo cozido</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• arroz / feijão</li><li>• frango assado</li><li>• legumes</li><li>• 2 saladas</li><li>• frutas</li><li>- opção de proteína: ovo cozido</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• arroz / feijão</li><li>• carne de panela com batatas</li><li>• polenta</li><li>• 2 saladas</li><li>• frutas</li><li>- opção de proteína: ovo cozido</li></ul>
	 <b>BEBIDA</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• chá gelado</li><li>• suco natural</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• chá gelado</li><li>• suco natural</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• chá gelado</li><li>• suco natural</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• chá gelado</li><li>• suco natural</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• chá gelado</li><li>• suco natural</li></ul>

#### \*OBSERVAÇÕES IMPORTANTES:

\* O cardápio pode sofrer alterações devido à disponibilidade das verduras e legumes.

\* Caso haja qualquer restrição quanto aos ingredientes oferecidos, é de responsabilidade da família trazer o alimento substituto. Ex.: se intolerância à lactose, a família deverá trazer o leite especial.

\* A alimentação complementar é oferecida gradativamente e de acordo com a orientação dos pais e pediatras.

# CARDÁPIO 2024

## FUNDAMENTAL ECOVILLE Integral

### SEMANA B

#### SEGUNDA-FEIRA

#### TERÇA-FEIRA

#### QUARTA-FEIRA

#### QUINTA-FEIRA

#### SEXTA-FEIRA

CAFÉ DA MANHÃ		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
CAFÉ DA MANHÃ	 <b>COMIDA</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• pão francês com requeijão</li><li>• frutas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• bolo de laranja</li><li>• frutas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Broa de milho com patê caseiro de frios</li><li>• frutas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• bolo de fubá</li><li>• frutas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• pão de beterraba com requeijão</li><li>• frutas</li></ul>
	 <b>BEBIDA</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• chá</li><li>• suco natural</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• chá</li><li>• suco natural</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• chá</li><li>• suco natural</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• chá</li><li>• suco natural</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• chá</li><li>• suco natural</li></ul>
ALMOÇO	 <b>COMIDA</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• arroz / feijão</li><li>• lasanha de queijo</li><li>• carne moída</li><li>• legumes</li><li>• 2 saladas</li><li>• frutas</li><li>- opção de proteína: ovo cozido</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• arroz / feijão</li><li>• estrogonofe de frango</li><li>• batata palha</li><li>• legumes</li><li>• 2 saladas</li><li>• frutas</li><li>- opção de proteína: ovo cozido</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• arroz / feijão</li><li>• peixe assado</li><li>• legumes</li><li>• 2 saladas</li><li>• frutas</li><li>- opção de proteína: ovo cozido</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• arroz / feijão</li><li>• lombo assado</li><li>• polenta</li><li>• 2 saladas</li><li>• frutas</li><li>- opção de proteína: ovo cozido</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• arroz / feijão</li><li>• macarrão à bolonhesa</li><li>• legumes</li><li>• 2 saladas</li><li>• frutas</li><li>- opção de proteína: ovo cozido</li></ul>
	 <b>BEBIDA</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• chá gelado</li><li>• suco natural</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• chá gelado</li><li>• suco natural</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• chá gelado</li><li>• suco natural</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• chá gelado</li><li>• suco natural</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• chá gelado</li><li>• suco natural</li></ul>

### \*OBSERVAÇÕES IMPORTANTES:

\* O cardápio pode sofrer alterações devido à disponibilidade das verduras e legumes.

\* Caso haja qualquer restrição quanto aos ingredientes oferecidos, é de responsabilidade da família trazer o alimento substituto. Ex.: se intolerância à lactose, a família deverá trazer o leite especial.

\* A alimentação complementar é oferecida gradativamente e de acordo com a orientação dos pais e pediatras.