



Após a realização do cálculo do cardápio, foi observado que este não necessita de grandes alterações, uma vez que atende a demanda de nutrientes para as crianças. Mas, pensando na educação nutricional e desenvolvimento de bons hábitos alimentares, foram feitas algumas adaptações. As mudanças são gradativas, para chegarmos nesse cardápio, realizamos vários testes no mês de abril, o mais importante foi conciliar a aceitação por parte das crianças, variedade de ingredientes e adequação nutricional. Assim, a introdução de novos alimentos como gergelim, uva passa, aveia, iogurte, granola, arroz integral, gelatina com corante natural e açúcar mascavo e algumas frutas para melhorar a absorção do ferro, agregam valor nutricional para a alimentação da escola. A redução do açúcar nos sucos e no achocolatado também configura uma mudança positiva, já que se trata de um dos hábitos mais preocupantes da atualidade. De acordo com os questionários respondidos pelos pais, foi constatada uma grande preocupação com o baixo consumo de frutas e vegetais, então oferecer um lanche, uma vez ao mês, apenas com frutas será nosso desafio; bem como enriquecer o jantar incentivando o consumo de vegetais frescos.

Além disso, testamos inúmeras receitas de bolo de aniversário, e conseguimos contemplar os intolerantes/alérgicos, criando uma alternativa sem lactose, ovo, glúten e chocolate. Com o mesmo objetivo diariamente teremos opções extras para essas crianças nos lanches, almoços e jantares.

1ª SEMANA

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
LANCHE (9h00 E 15h00)	VÁRIAS OPÇÕES DE FRUTAS, UVA PASSA E MEL. SUCO DE UVA INTEGRAL.	TRÊS OPÇÕES DE FRUTAS. SUCO NATURAL OU LEITE COM CEREAL INTEGRAL MATINAL (KELLOGG'S).	TRÊS OPÇÕES DE FRUTAS. SUCO NATURAL DE ABACAXI. PÃO FRANCÊS COM CREME VEGETAL SEM LACTOSE OU GELEIA.	TRÊS OPÇÕES DE FRUTAS. SUCO NATURAL DE MAMÃO COM LARANJA. BISCOITO SORTIDO (SEM RECHEIO E LACTOSE).	TRÊS OPÇÕES DE FRUTAS. SUCO NATURAL DE MARACUJÁ. BOLO DE FUBÁ COM CANELA E AVEIA, OPÇÃO COM LEITE DE COCO.
ALMOÇO (A PARTIR DAS 11h00)	SALADA: REPOLHO REFOGADO E TOMATE. ARROZ, FEIJÃO, PICADO CAMPESTRE (CARNE EM CUBO COM BATATA INGLESA, BATATA DOCE, VAGEM E CENOURA). LEGUMES VARIADOS COM FOLHAS, CEREAIS E MÚSCULO.	SALADA: ACELGA, PEPINO E TOMATE. ARROZ, FEIJÃO, COXINHA DE FRANGO ASSADA, SUFLÊ DE LEGUMES (ESPINAFRE, CHUCHU OU SELETA DE LEGUMES). LEGUMES VARIADOS COM FOLHAS, CEREAIS E FRANGO.	SALADA: ALFACE E TOMATE. ARROZ, FEIJÃO, OMELETE COM ESPINAFRE E QUEIJO, MILHO NATURAL REFOGADO. LEGUMES VARIADOS COM FOLHAS E CEREAIS.	SALADA: ABOBRINHA E CENOURA REFOGADAS. ARROZ, FEIJÃO, BIFE À MILANESA, PURÊ DE BATATAS. LEGUMES VARIADOS COM FOLHAS E CEREAIS.	SALADA: ALFACE E TOMATE. ARROZ, FEIJÃO, ROCAMBOLE DE CARNE COM RECHEIO DE CENOURA E VAGEM, BERINJELA À MILANESA ASSADA. LEGUMES VARIADOS COM FOLHAS, CEREAIS E MÚSCULO.
SOBREMESA	GOIABA E ABACAXI.	GELATINA SEM CORANTE OU FRUTA.	MELÃO E MAÇÃ.	MANGA E PÊRA.	SALADA DE FRUTAS COM SORVETE.
JANTAR (A PARTIR DAS 17h00)	ARROZ BRANCO E INTEGRAL DE FORNO COM CARNE MOÍDA, CENOURA RALADA E TOMATE.	SOPA DE LEGUMES VARIADOS COM MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO E MÚSCULO.	ENSOPADO DE FRANGO COM POLENTA CREMOSA.	ARROZ BRANCO E INTEGRAL DE FORNO COM FRANGO DESFIADO E CENOURA RALADA, SALADA DE COUVE.	MACARRÃO À BOLONHESA (MACARRÃO PARAFUSO COLORIDO OU ESPAGUETE).

2ª SEMANA

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
LANCHE (9h00 E 15h00)	TRÊS OPÇÕES DE FRUTAS. SUCO DE UVA INTEGRAL. PÃO DE QUEIJO OU BISCOITO DE POLVILHO.	TRÊS OPÇÕES DE FRUTAS. GRANOLA COM IOGURTE (LEITE OU SOJA) DE MORANGO.	TRÊS OPÇÕES DE FRUTAS. SUCO NATURAL DE MELÃO. MINI-PIZZA (PÃO DE FORMA SEM LEITE, MOLHO DE TOMATE NATURAL, QUEIJO E ORÉGANO) OU COM PASTA DE AMENDOIM.	TRÊS OPÇÕES DE FRUTAS. SUCO NATURAL DE LIMÃO. PÃO FRANCÊS COM PATÊ DE VEGETAIS.	TRÊS OPÇÕES DE FRUTAS. SUCO NATURAL DE LARANJA. BOLO DE CENOURA COM AVEIA.
ALMOÇO (A PARTIR DAS 11h00)	SALADA: ALFACE E TOMATE. ARROZ, FEIJÃO, QUIBE DE FORNO, CENOURA E ABOBRINHA REFOGADOS. LEGUMES VARIADOS COM FOLHAS, CEREAIS E MÚSCULO.	SALADA: BRÓCOLIS AO ALHO, AZEITE E TOMATE. ARROZ, FEIJÃO, BIFE À ROLÊ, PURÊ DE BATATA DOCE OU DE MANDIOQUINHA. LEGUMES VARIADOS COM FOLHAS, CEREAIS E CARNE.	SALADA: BETERRABA E CENOURA COZIDAS. ARROZ, FEIJÃO, PEIXE AO MOLHO, MANDIOCA FRITA. LEGUMES VARIADOS COM FOLHAS, CEREAIS E FRANGO.	SALADA: QUIABO E TOMATE. ARROZ, FEIJÃO, FRANGO ENSOPADO E POLENTA. LEGUMES VARIADOS COM FOLHAS E CEREAIS.	SALADA: COUVE REFOGADA. ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM TOMATE, AZEITONA E CEBOLA. LEGUMES VARIADOS COM FOLHAS E CEREAIS.
SOBREMESA	MAÇÃ E GOIABA.	MELANCIA.	PÊRA E MELÃO.	GELATINA SEM CORANTE OU FRUTA.	SALADA DE FRUTAS.
JANTAR (A PARTIR DAS 17h00)	SOPA DE LEGUMES VARIADOS COM MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO E MÚSCULO.	ARROZ BRANCO E INTEGRAL DE FORNO COM FRANGO DESFIADO, CENOURA RALADA E SALADA DE RÚCULA.	FRICASSE DE FRANGO COM OU SEM REQUEIJÃO COM ARROZ.	CANJA COM LEGUMES VARIADOS E PEITO DE FRANGO DESFIADO.	MACARRÃO À BOLONHESA (MACARRÃO PARAFUSO COLORIDO OU ESPAGUETE).

3ª SEMANA

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
LANCHE (9h00 E 15h00)	TRÊS OPÇÕES DE FRUTAS. SUCO DE GOIABA. BOLACHA INTEGRAL COM PATÊ DE FRANGO.	TRÊS OPÇÕES DE FRUTAS. SUCO NATURAL DE MARACUJÁ. TORTA SALGADA (SEM LACTOSE) DE ATUM.	TRÊS OPÇÕES DE FRUTAS. SUCO NATURAL DE LARANJA. PIPOCA SALGADA E TORTA DE GOIABADA.	TRÊS OPÇÕES DE FRUTAS. SUCO NATURAL DE MELANCIA. PÃO DE LEITE COM CREME VEGETAL OU BISCOITO DE POLVILHO.	TRÊS OPÇÕES DE FRUTAS. SUCO NATURAL OU LEITE COM CHOCOLATE DO FRADE. BOLO DE CHOCOLATE COM AVEIA, OPÇÃO COM LEITE DE COCO.
ALMOÇO (A PARTIR DAS 11h00)	SALADA: ALFACE E TOMATE. ARROZ, FEIJÃO, ISCA DE CARNE BOVINA COM ERVILHA E MOLHO NATURAL, TORTA DE ESPINAFRE. LEGUMES VARIADOS COM FOLHAS, CEREAIS E MÚSCULO.	SALADA: COUVE FLOR E TOMATE. ARROZ, FEIJÃO, COXA DE FRANGO E CREME DE MILHO VERDE NATURAL. LEGUMES VARIADOS COM FOLHAS, CEREAIS E CARNE.	SALADA: BRÓCOLIS. ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA COZIDA. LEGUMES VARIADOS COM FOLHAS, CEREAIS E FRANGO.	SALADA: CENOURA E VAGEM COZIDAS. STROGONOFF DE FRANGO COM MOLHO NATURAL COM OU SEM CREME DE LEITE, BATATA ASSADA. LEGUMES VARIADOS COM FOLHAS, CEREAIS COM CARNE OU FRANGO.	SALADA: ALFACE E TOMATE. ARROZ, FEIJÃO, PANQUECA DE FRANGO COM VEGETAIS AO MOLHO E VIRADINHO DE VAGEM COM OVOS. LEGUMES VARIADOS COM FOLHAS E CEREAIS.
SOBREMESA	ABACAXI E LARANJA.	GELATINA SEM CORANTE OU FRUTA.	BANANA E MELÃO.	MAÇÃ E BANANA.	SALADA DE FRUTAS.
JANTAR (A PARTIR DAS 17h00)	CARNE MOÍDA COM LEGUMES, OVO DE CODORNA E ARROZ BRANCO.	ARROZ BRANCO E INTEGRAL DE FORNO COM FRANGO DESFIADO E CENOURA RALADA E SALADA DE ALFACE.	SOPA DE LEGUMES VARIADOS COM MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO E MÚSCULO.	CANJA COM LEGUMES VARIADOS E PEITO DE FRANGO DESFIADO.	MACARRÃO À BOLONHESA (MACARRÃO PARAFUSO COLORIDO OU ESPAGUETE).

4ª SEMANA

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
LANCHE (9h00 E 15h00)	TRÊS OPÇÕES DE FRUTAS. SUCO NATURAL DE MANGA. BISCOITO SORTIDO (SEM RECHEIO E LACTOSE).	TRÊS OPÇÕES DE FRUTAS. SUCO NATURAL DE LARANJA. TORTA DOCE (SEM LACTOSE) DE BANANA.	TRÊS OPÇÕES DE FRUTAS. SUCO NATURAL DE ABACAXI. PÃO DE QUEIJO OU BISCOITO DE POLVILHO.	TRÊS OPÇÕES DE FRUTAS. SUCO NATURAL OU LEITE COM CHOCOLATE DO FRADE. BISCOITO SORTIDO (SEM RECHEIO E LACTOSE).	TRÊS OPÇÕES DE FRUTAS. SUCO DE UVA INTEGRAL. BOLO DE MARACUJÁ OU COCO COM AVEIA.
ALMOÇO (A PARTIR DAS 11h00)	SALADA: ALFACE E TOMATE. ARROZ, FEIJÃO, TORTA MADALENA (UMA CAMADA DE PURÊ DE BATATA E UMA CAMADA DE CARNE MOÍDA AO MOLHO NATURAL). LEGUMES VARIADOS COM FOLHAS, CEREAIS E CARNE.	SALADA: BRÓCOLIS COM TOMATE. ARROZ, FEIJÃO, LASANHA NUTRITIVA À BOLONHESA COM MOLHO DE TOMATE NATURAL. LEGUMES VARIADOS COM FOLHAS, CEREAIS E FRANGO.	SALADA: ALFACE E CHUCHU. ARROZ, FEIJÃO, PICADO DE CARNE COM VIRADO DE VAGEM. LEGUMES VARIADOS COM FOLHAS, CEREAIS E CARNE.	SALADA: CHUCHU E TOMATE. ARROZ, FEIJÃO, PEIXE AO MOLHO DE TOMATE NATURAL, ABOBRINHA À DORÉ. LEGUMES VARIADOS COM FOLHAS E CEREAIS.	SALADA: ALFACE E TOMATE. ARROZ, FEIJÃO, FILÉ DE FRANGO GRELHADO (TEMPERADO COM SHOYU) AO MOLHO DE LARANJA, PURÊ DE BATATA DOCE. LEGUMES VARIADOS COM FOLHAS E CEREAIS.
SOBREMESA	GOIABA E MAMÃO.	GELATINA SEM CORANTE OU FRUTA.	LARANJA E FRUTAS DA ÉPOCA.	PÊRA E LARANJA.	SALADA DE FRUTAS COM SORVETE.
JANTAR (A PARTIR DAS 17h00)	CALDO DE VEGETAIS COM MACARRÃO DE LETRINHAS.	ARROZ BRANCO E INTEGRAL DE FORNO COM FRANGO DESFIADO E CENOURA.	PICADINHO CAMPESTRES COM LEGUMES E ARROZ BRANCO.	CANJA COM LEGUMES VARIADOS E PEITO DE FRANGO DESFIADO.	MACARRÃO AO SUGO COM ATUM OU SARDINHA (MACARRÃO PARAFUSO COLORIDO OU ESPAGUETE).

5ª SEMANA

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
LANCHE (9h00 E 15h00)	TRÊS OPÇÕES DE FRUTAS. SUCO DE UVA INTEGRAL. MINI PIZZA (PÃO DE FORMA SEM LEITE, MOLHO DE TOMATE NATURAL, QUEIJO E ORÉGANO) OU COM PASTA DE AMENDOIM.	TRÊS OPÇÕES DE FRUTAS. SUCO NATURAL OU LEITE COM NESCAU CEREAL.	TRÊS OPÇÕES DE FRUTAS. SUCO NATURAL DE LARANJA. PÃO DE LEITE COM PATÊ DE FRANGO.	TRÊS OPÇÕES DE FRUTAS. SUCO NATURAL DE MARACUJÁ COM BETERRABA. PÃO FRANCÊS OU DE LEITE COM GELÉIA OU REQUEIJÃO.	TRÊS OPÇÕES DE FRUTAS. SUCO NATURAL DE ABACAXI. BOLO DE MILHO COM AVEIA, OPÇÃO COM LEITE DE COCO.
ALMOÇO (A PARTIR DAS 11h00)	SALADA: ACELGA E TOMATE. ARROZ, FEIJÃO, BIFE À ROLÊ COM CENOURA, TORTA DE ESPINAFRE. LEGUMES VARIADOS COM FOLHAS, CEREAIS E FRANGO.	SALADA: REPOLHO E TOMATE. ARROZ, FEIJÃO, FRANGO EMPANADO E CREME DE MILHO NATURAL. LEGUMES VARIADOS COM FOLHAS, CEREAIS E FRANGO.	SALADA: ALFACE E TOMATE. ARROZ, FEIJÃO, NHOQUE À BOLONHESA COM MOLHO DE TOMATE NATURAL. LEGUMES VARIADOS COM FOLHAS, CEREAIS E CARNE.	SALADA: ALFACE E TOMATE. ARROZ, FEIJÃO STROGONOFF DE FRANGO COM OU SEM CREME DE LEITE, PURÊ DE BATATA. LEGUMES VARIADOS COM FOLHAS, CEREAIS E CARNE.	SALADA: ALFACE E TOMATE. ARROZ, FEIJÃO, TIRA DE FRANGO COM CEBOLA, TOMATE E SHOYU, PURÊ DE MANDIOQUINHA. LEGUMES VARIADOS COM FOLHAS, CEREAIS E MÚSCULO.
SOBREMESA	MAÇÃ E LARANJA.	GELATINA SEM CORANTE OU FRUTA.	MELANCIA.	MAMÃO E BANANA.	SALADA DE FRUTAS.
JANTAR (A PARTIR DAS 17h00)	ARROZ BRANCO E INTEGRAL DE FORNO COM FRANGO DESFIADO E CENOURA RALADA.	SOPA DE LEGUMES VARIADOS COM FEIJÃO BATIDO E CARNE DESFIADA.	ARROZ BRANCO E INTEGRAL DE FORNO COM CARNE MOÍDA, CENOURA RALADA E TOMATE E SALADA DE ACELGA.	CANJA COM LEGUMES VARIADOS E FRANGO DESFIADO.	SOPA DE LEGUMES VARIADOS COM MACARRÃO E CARNE DESFIADA.

Esse cardápio está sujeito a novas alterações, caso seja necessário.

Atenciosamente, Elizandra - Nutricionista (CRN - 24206) /THEMAeducando - 02/05/2012