

ESCOLA DE EDUCAÇÃO INFANTIL PEQUENO ARCO-ÍRIS- MAIO 2019

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **2ª Feira – 29/04/2019** | **3ª Feira – 30/04/2019** | **4ª Feira – 01/05/2019** | **5ª Feira – 02/05/2019** | **6ª Feira – 03/05/2019** |
| **Café:** Biscoitos integrais, batida de abacate.  **Almoço:** Arroz, Feijão, Picadinho de frango acebolado, creme de espinafre, salada : Tomate  **Lanche:** Banana+ Mamão  **Pré-Janta:** Macarrão com carne moída c/ legumes ao molho. | **Café:** Maçã, pão caseiro c/ nata, leite com cacau 60%  **Almoço:** Arroz, feijão carioca, Iscas de carne com molho, Batata doce cozida, salada: Brócolis  **Lanche:** Maçã + caqui  **Pré-Janta:** Sopão de feijão. | FERIADO!! | **Café:** Banana, pão de forma c/ nata, leite com cacau 60%  **Almoço:** Arroz, feijão, Fígado de frango, Purê de batata, salada: Cenoura palito  **Lanche:** Banana + melão  **Pré-Janta:** Sopa de legumes com massinha. | **Café:** Pera, Iogurte e cereais  **Almoço:** Arroz c/ brócolis, feijão, omelete assado, abobrinha italiana refogada com milho verde, salada: Beterraba ralada  **Lanche:** Maçã + bergamota  **Pré-Janta:** Risoto com frango e legumes |
| **2ª Feira – 06/05/2019** | **3ª Feira – 07/05/2019** | **4ª Feira – 08/05/2019** | **5ª Feira – 09/05/2019** | **6ª Feira – 10/05/2019** |
| **Café:**Banana, pão integral c/ requeijão leite c/ cevadinha  **Almoço:** Arroz, Lentilha, carne moída c/ legumes ao molho, aipim cozido, salada: Tomate cereja  **Lanche:** Maçã + melão  **Janta:** Macarrão com frango desfiado ao molho. | **Café:** Maçã, Iogurte e cereais  **Almoço:** Arroz, feijão, carne de panela, Moranga com milho verde, salada: Chuchu cozido  **Lanche:** Banana + abacaxi  **Janta:** Canjinha de galinha | **Café:** Mamão, pão caseiro c/ requijão, leite c/ cevadinha.  **Almoço:** Arroz, feijão vermelho, frango assado, Repolho refogado, salada: Brócolis  **Lanche:** Maçã + manga  **Pré-Janta:** Arroz carreteiro | **Café:** Pera, torradinha de queijo e orégano, leite com cacau 60%  **Almoço:** Arroz, feijão, Ovos cozidos, purê misto de batata c/ cenoura, salada: Repolho e cenoura ralados  **Lanche:**  banana + morango  **Pré-Janta:** Sopa de legumes com massinha. | **Café:** Melão, pão caseiro c/ requeijão. Leite c/ cevadinha  **Almoço:** Arroz, feijão, frango c/ ervilhas ao molho, Jardineira de legumes, salada: Alface e tomate  **Lanche:** Maçã + bergamota  **Pré-Janta:** Polenta cremosa com molho. |
| **2ª Feira – 13/05/2019** | **3ª Feira – 14/05/2019** | **4ª Feira – 15/05/2019** | **5ª Feira – 16/05/2019** | **6ª Feira – 17/05/2019** |
| **Café:** Mamão, biscoitos salgados integrais, leite com cacau 60%  **Almoço:** Arroz , feijão, carne moída c/ legumes ao molho, couve verde com farofa, salada: Cenoura palito  **Lanche:** Banana + laranja  **Pré-Janta:** Sopa de legumes com massinha | **Café:** Banana, pão integral c/ manteiga, leite c/ cevadinha  **Almoço:** Arroz, feijão, estrogonofe, batata palha, vagem e cenoura refogadas, salada: Couve-flor  **Lanche:** Maçã+ manga  **Pré-Janta:** Macarrão com molho e queijo. | **Café:** Vitamina de morango, pão caseiro com manteiga  **Almoço:** Arroz, feijão carioca, bifinhos de peito de frango, purê de aipim, salada: Beterraba cozida  **Lanche:** banana + melão  **Pré-Janta:** Risoto de frango e legumes. | **Café:** Melão, Torradinha de queijo e orégano e leite com cacau 60%.  **Almoço:** Arroz c/ legumes, feijão, omelete, Batata à dorê, salada: Brócolis  **Lanche:** Maçã + morango  **Pré-Janta:** Sopão de feijão. | **Café:** Maçã, Iogurte e cereais  **Almoço:** Arroz, feijão, coxa e sobrecoxa assada, suflê de cenoura, salada: Vagem  **Lanche:** Banana + bergamota  **Pré-Janta:** Polenta cremosa com molho e ovo picadinho. |
| **2ª Feira – 20/05/2019** | **3ª Feira – 21/05/2019** | **4ª Feira – 22/05/2019** | **5ª Feira – 23/05/2019** | **6ª Feira – 24/05/2019** |
| **Café: Vitamina de abacate,** Pão integral c/ manteiga  **Almoço:** Arroz, Feijão, Moranga refogada com milho verde e almondegas cozidas no molho. Salada: Couve-flor  **Lanche:** Banana + pera  **Pré-Janta:** Macarrão com carne picadinha e molho. | **Café:**  Melão, Iogurte e cereais  **Almoço:** Arroz, feijão, Iscas de frango à milanesa ao forno, creme de espinafre, Salada: Cenoura palito  **Lanche:** Maçã + manga  **Pré-Janta:**  Arroz carreteiro. | **Café:** Banana, pão caseiro c/ requeijão, leite com cacau 60%  **Almoço:** Arroz, feijão, fígado de frango ao molho, Polenta cremosa salada:Tomate  **Lanche:** Banana + Bergamota  **Pré-Janta:** Sopa de legumes | **Café:** Pera, pão caseiro c/requeijão e leite com cevadinha.  **Almoço:** Arroz, feijão vermelho, omelete, vagem e cenoura, salada: Beterraba ralada  **Lanche:** Maçã + abacaxi  **Pré-Janta:** Polenta cremosa com molho | **Café:**  Maçã, pão integral c/ requeijão, leite c/ cevadinha.  **Almoço:** Arroz c/cenoura, Lentilha, bolinho de arroz assado, carne de panela, salada: Brócolis  **Lanche: banana + maçã**  **Pré-Janta:** Canja de galinha |
| **2ª Feira – 22/04/2019** | **3ª Feira – 23/04/2019** | **4ª Feira – 24/04/2019** | **5ª Feira – 25/04/2019** | **6ª Feira – 26/04/2019** |
| **Café:** Banana, leite com cacau 60%, Biscoito integral  **Almoço:** Feijão, macarrão com carne moida, salada: alface e tomate  **Lanche:** Maçã + manga  **Pré-Janta:** Sopa de legumes com massinha. | **Café:** Maçã, pão de forma c/ queijo, leite com cacau 60%,.  **Almoço:** Arroz, feijão, Coxa e sobrecoxa de frango com molho, Purê de batata, salada: Brócolis  **Lanche:** Banana + pera  **Pré-Janta:** Arroz carreteiro. | **Café:** Pera, pão integral c/ nata, leite c/ café.  **Almoço:** Arroz, feijão, carne de panela, moranga refogada, salada: Chuchu  **Lanche:** Maçã + Laranja  **Pré-Janta:** Macarrão com carne moída c/ legumes ao molho | **Café:** Melão, pão caseiro c/ nata, leite achocolatado.  **Almoço:** Arroz, feijão vermelho, omelete, vagem e cenoura, salada: Pepino e tomate cereja  **Lanche:** Banana + ameixa  **Pré-Janta:** Polenta cremosa com molho | **Café:** Mamão, Iogurte e cereais  **Almoço:** Arroz c/cenoura, feijão. Fricassê, batata palha, salada: Beterraba cozida  **Lanche: Buffet de frutas**  **Pré-Janta:** Canja de galinha |

**OBS: Cardápio sujeito a alterações.**