

Cardápio Pirlimpimpim – JUNHO/17

Geral

REFEIÇÃO	05/06/17	06/06/17	07/06/17	08/06/17	09/06/17	12/06/17	13/06/17	14/06/17	15/06/17	16/06/17
COLAÇÃO	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	F E R I A D O	Frutas da época
ALMOÇO	Macarrão com carne, feijão Seleto de legumes Salada de pepino, tomate e cenoura	Arroz, feijão Isclas de fígado grelhado Batata doce cozida Oficina de culinária da salada	Arroz, feijão Isclas de carne Polenta cremosa Mlx de folhas verdes, tomate cereja e abobrinha	Arroz integral, feijão de cor enriquecido com linhaça Panqueca colorida de carne Salada de beterraba, vagem e cenoura	Arroz, feijão Escondidinho de batata com frango Salada de brócolis, chuchu e tomate	Arroz, lentilha Torta de carne com grão de bico Batata doce cozida Salada de alface, beterraba e repolho	Macarrão integral com frango, feijão Espinafre com ovos Salada de couve-flor, tomate e beterraba	Arroz integral, feijão de cor Moela com batata Moranga refogada Salada de berinjela à vinagrete, repolho roxo e cenoura		Arroz, feijão Carne picada com vagem Repolho refogado Salada de rúcula, cenoura e chuchu
LANCHE	Fruta Biscoito integral com pasta de ricota e ervas	Fruta Bolo de laranja com casca	Fruta Iogurte caseiro com granola	Fruta Torta integral de atum	Fruta Bolo de batata doce	Fruta Biscoito crocante de polvilho	Fruta Pão caseiro de beterraba com gergelim preto com requeijão	Fruta Crepioça com recheio de atum		Fruta Bolo de cacau com aveia
JANTA	Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço	Sopa de legumes	Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço		Sopa de feijão com legumes
REFEIÇÃO	19/06/17	20/06/17	21/06/17	22/06/17	23/06/17	26/06/17	27/06/17	28/06/17	29/06/17	30/06/17
COLAÇÃO	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época
ALMOÇO	Arroz integral, lentilha Frango assado Purê de cenoura Salada de repolho, tomate e brócolis	Arroz, feijão Almondegas de grão de bico com berinjela Batata sauté Oficina de culinária da salada	Arroz, feijão de cor Filé de peixe Purê de batatas Mlx de folhas verdes, tomate cereja, beterraba	Arroz, feijão enriquecido com linhaça Panqueca colorida de frango Abobrinha empanada ao forno Salada de vagem, cenoura e agrião	Arroz, feijão Stroganoff de carne Batata corada Salada de couve-flor, grão de bico à vinagrete e queijo	Carreteiro de carne, lentilha Couve refogada com farofa Salada de tomate, couve-flor e cenoura	Macarrão, feijão Frango à xadrez Vagem refogada com milho Salada de beterraba, rúcula e chuchu	Arroz integral, feijão de cor Lingua com ervilhas Purê de batatas Salada de abobrinha, repolho e tomate	Arroz, feijão enriquecido com linhaça Carne de panela Quibebe Salada de beterraba, alface e brócolis	Arroz, feijão Polenta com frango Salada berinjela, repolho roxo e tomate
LANCHE	Fruta Biscoito integral com pasta de berinjela	Fruta Pastelzinho integral com carne	Fruta Pizza integral de frango	Fruta Pão 7 grãos caseiro com pastinha de fígado	Fruta Iogurte com granola	Fruta Sanduíche aberto integral de legumes	Fruta Cuca de maçã	Fruta Pão caseiro de moranga com geleia	Fruta Bolo de beterraba integral	Fruta Empadinha integral de frango
JANTA	Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço	Sopa de letrinhas	Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço	Sopa de Capetê

As frutas que serão oferecidas este mês estão descritas em uma lista no final da postagem, procuramos sempre oferecer ao longo do mês uma fruta que fuja do trivial, de forma estimular que conheçam e provem novos sabores!

Os dias grifados possuem adaptação no cardápio para crianças com alergia alimentar.

O lanche da tarde é composto sempre por uma seleção de frutas in natura e para beber, água, chá (preparado com ervas da nossa horta ou frutas) ou de água aromatizada.

Oficina de culinária da salada: Na primeira e na segunda terça-feira do mês as turmas do maternal e jardim se revesam em uma oficina de Culinária!

Apenas as refeições onde há diferença em relação ao cardápio regular da escola estarão relacionadas.

Nas demais refeições as receitas foram adaptadas e não recebem leite! Desta forma as crianças com APLV não se sentem diferentes!

Cardápio sujeito a alterações.

Caroline Gofii
Nutricionista CRN2 nº 6555



Cardápio Pirlimpimpim – JUNHO/17

8 – 12 meses

REFEIÇÃO	05/06/17	06/06/17	07/06/17	08/06/17	09/06/17	12/06/17	13/06/17	14/06/17	15/06/17	16/06/17
COLAÇÃO	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	F E R I A D O	Frutas da época
ALMOÇO	Macarrão com carne, feijão Seleto de legumes Salada de cenoura	Arroz, feijão Isclas de fígado grelhado Batata doce cozida Oficina de culinária da salada	Arroz, feijão Isclas de carne Polenta cremosa abobrinha	Arroz integral, feijão de cor enriquecido com linhaça carne Salada de beterraba, vagem e cenoura	Arroz, feijão Escondidinho de batata com frango Salada de brócolis, chuchu	Arroz, lentilha Torta de carne com grão de bico Batata doce cozida Salada de beterraba	Macarrão integral com frango, feijão Espinafre com ovos Salada de couve-flor, beterraba	Arroz integral, feijão de cor Moela com batata Moranga refogada Salada de berinjela e cenoura		Arroz, feijão Carne picada com vagem Repolho refogado Salada de rúcula, cenoura e chuchu
LANCHE	Mama/Leite	Mama/Leite	Mama/Leite	Mama/Leite	Mama/Leite	Mama/Leite	Mama/Leite	Mama/Leite		Mama/Leite
LANCHE	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época		Frutas da época
JANTA	Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço	Sopa de legumes	Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço		Sopa de feijão com legumes
REFEIÇÃO	19/06/17	20/06/17	21/06/17	22/06/17	23/06/17	26/06/17	27/06/17	28/06/17	29/06/17	30/06/17
COLAÇÃO	Arroz integral, lentilha Frango assado Purê de cenoura Salada de brócolis	Arroz, feijão Almondegas de grão de bico com berinjela Batata sauté OFICINA DE CULINÁRIA DA SALADA	Arroz, feijão de cor Filé de peixe Purê de batatas beterraba	Arroz, feijão enriquecido com linhaça frango Abobrinha empanada ao forno Salada de vagem, cenoura	Arroz, feijão Stroganoff de carne Batata corada Salada de couve-flor, grão de bico à vinagrete e queijo	Carreteiro de carne, lentilha Couve refogada Salada de couve-flor e cenoura	Macarrão, feijão Frango à xadrez Vagem refogada Salada de beterraba, chuchu	Arroz integral, feijão de cor Lingua com ervilhas Purê de batatas Salada de abobrinha	Arroz, feijão enriquecido com linhaça Carne de panela Quibebe Salada de beterraba, brócolis	Arroz, feijão Polenta com frango Salada berinjela, repolho roxo e tomate
ALMOÇO	Mama/Leite	Mama/Leite	Mama/Leite	Mama/Leite	Mama/Leite	Mama/Leite	Mama/Leite	Mama/Leite	Mama/Leite	Mama/Leite
LANCHE	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época
LANCHE	Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço	Sopa de letrinhas	Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço	Idem almoço	Sopa de Capeleti
JANTA	Arroz integral, lentilha Frango assado Purê de cenoura Salada de brócolis	Arroz, feijão Almondegas de grão de bico com berinjela Batata sauté Oficina de culinária da salada	Arroz, feijão de cor Filé de peixe Purê de batatas beterraba	Arroz, feijão enriquecido com linhaça frango Abobrinha empanada ao forno Salada de vagem, cenoura	Arroz, feijão Stroganoff de carne Batata corada Salada de couve-flor, grão de bico à vinagrete e queijo	Carreteiro de carne, lentilha Couve refogada Salada de couve-flor e cenoura	Macarrão, feijão Frango à xadrez Vagem refogada Salada de beterraba, chuchu	Arroz integral, feijão de cor Lingua com ervilhas Purê de batatas Salada de abobrinha	Arroz, feijão enriquecido com linhaça Carne de panela Quibebe Salada de beterraba, brócolis	Arroz, feijão Polenta com frango Salada berinjela, repolho roxo e tomate

As frutas que serão oferecidas este mês estão descritas em uma lista no final da postagem, procuramos sempre oferecer ao longo do mês uma fruta que fuja do trivial, de forma estimular que conheçam e provem novos sabores!

Os dias grifados possuem adaptação no Cardápio para Crianças com alergia alimentar.

O lanche da tarde é composto sempre por uma seleção de frutas in natura e para beber, água, Chá (preparado com ervas da nossa horta ou frutas) ou de água aromatizada.

Oficina de culinária da salada: Na primeira e na segunda terça-feira do mês as turmas do maternal e jardim se revesam em uma oficina de Culinária!

Apenas as refeições onde há diferença em relação ao Cardápio regular da escola estarão relacionadas.

Nas demais refeições as receitas foram adaptadas e não recebem leite! Desta forma as Crianças com APLV não se sentem diferentes!

Cardápio sujeito a alterações.

Caroline Gofri
Nutricionista CRN2 nº 6555



Cardápio Pirlimpimpim – JUNHO/17

APLV – Alergia Soja – Alergia Banana

REFEIÇÃO	05/06/17	06/06/17	07/06/17	08/06/17	09/06/17	12/06/17	13/06/17	14/06/17	15/06/17	16/06/17
COLAÇÃO									F E R I A D O	
ALMOÇO										
LANCHE	Fruta Biscoito integral temperada com azeite de oliva e ervas		Fruta Iogurte de soja ou Suco ou Vitamina com leite de aveia com granola				Fruta Pão Caseiro de beterraba com gergelim preto com geleia			
JANTA										
REFEIÇÃO	19/06/17	20/06/17	21/06/17	22/06/17	23/06/17	26/06/17	27/06/17	28/06/17	29/06/17	30/06/17
COLAÇÃO										
ALMOÇO										
LANCHE					Fruta Iogurte de soja ou Suco ou Vitamina com leite de aveia com granola					
JANTA										

As frutas que serão oferecidas este mês estão descritas em uma lista no final da postagem, procuramos sempre oferecer ao longo do mês uma fruta que fuja do trivial, de forma estimular que conheçam e provem novos sabores!

Os dias grifados possuem adaptação no Cardápio para Crianças com alergia alimentar.

O lanche da tarde é composto sempre por uma seleção de frutas in natura e para beber, água, Chá (preparado com ervas da nossa horta ou frutas) ou de água aromatizada.

Oficina de culinária da salada: Na primeira e na segunda terça-feira do mês as turmas do maternal e jardim se revesam em uma oficina de Culinária!

Apenas as refeições onde há diferença em relação ao Cardápio regular da escola estarão relacionadas.

Nas demais refeições as receitas foram adaptadas e não recebem leite! Desta forma as Crianças com APLV não se sentem diferentes!

Cardápio sujeito a alterações.

Caroline Gófi
Nutricionista CRN2 nº 6555



Cardápio Pirlimpimpim – JUNHO/17

Frutas do Mês

As frutas que serão oferecidas ao longo do mês estão listadas na tabela abaixo e a cada semana teremos um mix de no mínimo 10 frutas diferentes.

Maçã	Bergamota
Pitaiá	Banana
Caqui	Figo
Laranja	Manga
Mamão	Pera
Abacate	Carambola

As frutas que serão oferecidas este mês estão descritas em uma lista no final da postagem, procuramos sempre oferecer ao longo do mês uma fruta que fuja do trivial, de forma estimular que conheçam e provem novos sabores!

Os dias grifados possuem adaptação no Cardápio para Crianças com alergia alimentar.

O lanche da tarde é composto sempre por uma seleção de frutas in natura e para beber, água, Chá (preparado com ervas da nossa horta ou frutas) ou de água aromatizada.

Oficina de culinária da salada: Na primeira e na segunda terça-feira do mês as turmas do maternal e jardim se revesam em uma oficina de Culinária!

Apenas as refeições onde há diferença em relação ao Cardápio regular da escola estarão relacionadas.

Nas demais refeições as receitas foram adaptadas e não recebem leite! Desta forma as Crianças com APLV não se sentem diferentes!

Cardápio sujeito a alterações.

Caroline Gófi
Nutricionista CRN2 nº 6555

