



Colégio
Maria Imaculada

SUGESTÃO DE CARDÁPIO

Segunda-Feira

Terça -Feira

Quarta Feira

Quinta-Feira

Sexta-Feira

BOLO SIMPLES
IOGURTE
SUCO/ CHÁ
1 FRUTA

BOLACHA
IOGURTE
ACHOCOLATADO OU
SUCO
1 FRUTA

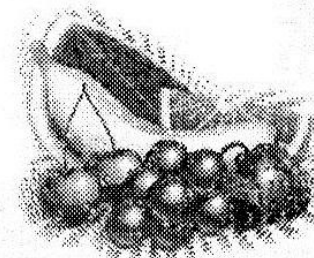
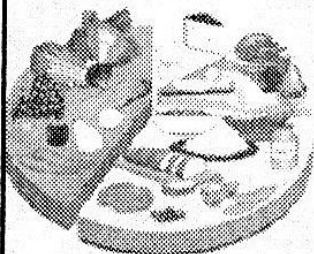
PÃO
IOGURTE
SUCO/ CHÁ
1 FRUTA

CEREAL
IOGURTE
ACHOCOLATADO
OU SUCO
1 FRUTA

BOLACHA
IOGURTE
ÁGUA DE COCO
OU SUCO
1 FRUTA

OBSERVAÇÃO: FRUTAS DEVEM SER INTEIRAS SEM DESCASCAR E ACOMPANHAR O LANCHE TODOS OS DIAS.

PEDIMOS QUE NÃO FAÇAM PARTE DO CARDÁPIO: DOCES, BALAS, PIRULITOS, CHOCOLATES, SALGADINHOS, BOLACHAS RECHEADAS E OUTRAS GULOSEIMAS, VISTO QUE TRABALHAMOS HÁBITOS DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL.



SUGESTÃO DE CARDÁPIO

COLÉGIO MARIA IMACULADA –
EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

SEGUNDA-FEIRA

Sanduíche pão integral com azeite de oliva (não usar margarina ou maionese)
peito de frango desfiado, alface
Água com hortelã
1 porção de fruta da estação

TERÇA-FEIRA

Torta de liquidificador sabor pizza (cenoura e abobrinha raladas, queijo,
orégano)
Água com laranja
1 porção de fruta da estação

QUARTA-FEIRA

Sanduíche de pão francês com patê de azeitona (berinjela, pimentão, abobrinha –
compra-se pronto da marca La pastina) e peito de frango desfiado, alface
Água com hortelã
1 porção de fruta da estação

QUINTA-FEIRA

Pipoca de panela (com óleo de girassol e sal marinho), cubinhos de queijo
Água com laranja

SEXTA-FEIRA

Bolo de cenoura com cobertura de leite de coco e
cacau Água com abacaxi
1 porção de fruta da estação

ORIENTAÇÕES PARA OS PAIS

AGUA FLAVORIZADA:

Na noite anterior encha uma jarra com água mineral e acrescente 2 ramos de hortelã ou 2 fatias de laranja ou 1 fatia de limão ou 2 fatias de abacaxi sem a casca. Na manhã seguinte, coloque em uma garrafa térmica a água flavorizada. As frutas com casca devem ser bem lavadas.

PORÇÕES DE FRUTAS:

2 fatias de abacaxi / 1 fatia de mamão / 1 fatia de melancia
1 laranja / 1 tangerina grande / 1 banana caturra / 1 maçã / 2 ameixas / 1 kiwi 10 bagos de uva / 10 morangos / 10 mirtilos

FRANGO DESFIADO

Na panela de pressão, refogar 1 kg de peito orgânico (se possível) com alho, cebola, tomate , ervas (tomilho, manjeriçã, orégano, salsa etc) e molho de tomate. Cobrir com água e cozinhar por 15 minutos após chiar a panela. Congelar em porções e utilizar o necessário para os lanches.

COBERTURA DO BOLO

Em uma panela misturar o leite de coco com cacau e pouco açúcar. Aquecer até engrossar.

Sugestão elaborada pela Nutricionista Infantil Alessandra Gaboardi – CRN10 2115

Sugestão de Cardápio para Educação Infantil

	Primeira semana	Segunda Semana	Terceira Semana	Quarta Semana
Segunda-feira	Suco de Laranja Fruta para compartilhar Bolo de cenoura com gotas de chocolate	Suco de laranja Fruta para compartilhar Cookies integrais de aveia	Suco de Laranja e mamão Fruta para compartilhar Bolinhas de queijos com aveia (assada)	Suco de melão Fruta para compartilhar Bolacha integral de aveia Gelatina
Terça-feira	Água-de-coco Fruta para compartilhar Sanduíche integral de frango com alface e tomate	logurte de frutas Fruta para compartilhar Pastel assado integral de frango	Água-de-coco Fruta para compartilhar Sanduíche integral com recheio de omelete.	logurte de frutas Fruta para compartilhar Esfiha integral de carne.
Quarta-feira	Suco de abacaxi e hortelã Fruta para compartilhar Pipoca (exceto maternal, será quiche de milho),Gelatina	Suco de Laranja Fruta para compartilhar Pão de queijo Palitinhos de cenoura e tomatinhos cereja	Suco de abacaxi com melão Fruta para compartilhar Pipoca (exceto maternal, será quiche de milho), Gelatina	Suco de Laranja com maracujá e cenoura Fruta para compartilhar Pão de queijo Palitinhos de cenoura e tomatinhos cereja
Quinta-feira	logurte de frutas Fruta para compartilhar Tortinha integral de frango	Água-de-coco Fruta para compartilhar Coxinha de frango de aveia (assada)	logurte de frutas Fruta para compartilhar Tortinha de legumes	Água-de-coco Fruta para compartilhar Pizza de brócolis e frango, tomate
Sexta-feira	Suco de melão e abacaxi Fruta para compartilhar Bolinho de chocolate	Suco de laranja e mamão Fruta para compartilhar Gelatina Pãozinho integral de presunto e queijo	Suco de melancia Fruta para compartilhar Tortinha de banana	Suco de laranja Fruta para compartilhar Pudim de leite (sem leite condensado)

- Eventual sobra de alimento deverá ficar junto a lancheira do infante, cabendo ao tutor/contratante mantê-la sempre higienizada, ainda o tutor fica responsabilizado em substituir os recipientes para colocar os alimentos secos (aproximadamente 500ml) e garrafinhas de suco (aproximadamente 180ml), sendo dois jogos (2 potes e 2 garrafinhas), cabe ao tutor manter higienizado esses itens também.