



Escola de Educação Infantil Pingo de Gente

CARDÁPIO - Outubro 2020 - Educação infantil

1º SEMANA

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Carne cozida com cenoura e batata/ Arroz, feijão/ farofa de legumes	Frango desfiado / purê de batatas / Arroz, Feijão / salada de repolho com cenoura ralada	Quibe de forno/ Arroz , feijão / salada de brócolis e cenoura	Frango refogado com cenoura e ervilha/ Arroz, feijão /salada de alface e tomate	Carne moída com milho/ macarrão ao molho/ salada de couve-flor com cenoura cozida

2º SEMANA

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Feriado	Iscas de frango refogado/ creme de milho/ arroz, feijão/salada de alface e tomate	Carne cozida com chuchu/ arroz, feijão / salada de cenoura ralada	Frango assado com batata/ arroz, feijão/ farofa de legumes	Carne moída com abobrinha ralada/ macarrão/ arroz/ salada de acelga

3º SEMANA

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Omelete de forno com legumes / Arroz, feijão/ salada de alface	Carne moída ao molho/ polenta/ arroz, feijão/ salada de repolho e tomate	Estrogonofe de frango/ arroz, feijão / salada de alface e tomate	Carne cozida com batata/ arroz, feijão/ salada de pepino	Frango refogado/ macarrão ao molho/ salada de repolho, tomate e cenoura

4º SEMANA

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Carne louca desfiada/ purê de abóbora/ arroz, feijão/ salada de pepino	Frango desfiado com seleta de legumes/ arroz, feijão/ salada de pepino e tomate	Carne moída com abobrinha/ Arroz, feijão / salada de acelga e tomate	Frango cozido com batata e vagem / Arroz, feijão / salada de couve-flor	Macarrão ao molho com sardinha/ salada de acelga e cenoura ralada

Observações:

Os itens de Hortifrutis poderão sofrer alterações conforme sazonalidade e disponibilidade dos mesmos;

O EXTRATO DE TOMATE deve ser utilizado nas preparações descritas como "ao molho".

Em preparações com carne ou frango, é necessário utilizar legumes para dar cor e sabor (como tomates, salsinha ou pimentão, por exemplo);

Evitar o uso de temperos industrializados (caldos de carne e galinha Knorr, Sazon, etc.);

Não utilizar sal, óleo e açúcar em excesso.



Escola de Educação Infantil Pingo de Gente

Cardápio - Outubro 2020 - Berçário

Primeira semana				
Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Papinha de carne com cenoura, batata e couve	Sopa de frango com batata, cenoura, abóbora e repolho,	Sopa de abóbora, chuchu, inhame, cenoura e macarrão	Papinha de frango, vagem, mandioquinha, cenoura e feijão	Sopa de carne, couve-flor, mandioquinha, cenoura e macarrão
Segunda semana				
Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Feriado	Canja de frango com arroz e legumes variados	Papinha de carne desfiada com abóbora, chuchu, cenoura, arroz e feijão	Sopa de frango desfiado, abóbora, batata, chuchu, feijão e macarrão	Sopa de carne com batata, abóbora, chuchu, repolho e macarrão
Terceira semana				
Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Sopa de abóbora, brócolis, cenoura, batata e macarrão	Sopa de carne moída com fubá e legumes variados	Sopa de frango desfiado com mandioquinha, cenoura, abóbora, vagem e arroz	Papinha de carne desfiada com batata, cenoura, chuchu e feijão	Sopa de carne moída com abóbora, chuchu, cenoura, batata e macarrão
Quarta semana				
Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Papinha de carne com abóbora, repolho, arroz e feijão	Sopa de frango desfiado com batata, cenoura, couve-flor e abóbora	Papinha de carne moída, abobrinha, chuchu, batata, beterraba e feijão	Sopa de frango, batata, vagem, couve-flor e caldinho de feijão	Sopa de mandioquinha, cenoura, abóbora repolho e macarrão
Quarta semana				
Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Sopa de carne moída com fubá e legumes variados	Canja de frango com arroz, cenoura, mandioquinha e espinafre	Sopa de carne com chuchu, abobrinha, beterraba, batata e feijão	Sopa de mandioquinha, cenoura, abóbora Chuchu e macarrão	Sopa de frango com repolho, chuchu, cenoura, abobrinha e macarrão

Observações:

Os itens de Hortifrutis poderão sofrer alterações conforme sazonalidade e disponibilidade dos mesmos;

O EXTRATO DE TOMATE deve ser utilizado nas preparações descritas como "ao molho".

Em preparações com carne ou frango, é necessário utilizar legumes para dar cor e sabor (como tomates, salsinha ou pimentão, por exemplo);

Evitar o uso de temperos industrializados (caldos de carne e galinha Knorr, Sazon, etc.);

As papinhas do berçário NÃO devem ser batidas no liquidificador, mas sim passadas em peneira, para evitar a perda de nutrientes;

A consistência e composição das papinhas pode variar de acordo com a dentição e idade dos alunos do berçário, sendo adequada para cada um;

Não utilizar sal, óleo e açúcar em excesso.