ESCOLA JOÃO DE BARRO
ITAIPAVA - RJ

CARDÁPIO

SETEMBRO DE 2019

1º PERÍODO

Carolina Giardini
Nutricionista - CRN18101344

DATA	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE
2 SEGUNDA	Maçã, Suco de Caju, Biscoito de Gergelim com Manteiga	Salada de Acelga e Tomate, Omelete com Ricota e Aveia, Purê de Abóbora, Arroz Branco, Feijão Preto, Uva e Suco de Manga	Melancia, Suco de Melão, Pão de Leite com Requeijão
3 TERÇA	Melancia, Suco de Melão, Pão de Leite com Requeijão	Salada de Cenoura Ralada e Milho, Frango Assado e Desfiado, Batata Gratinada, Arroz Integral, Feijão Vermelho, Maçã e Suco de Uva Integral	Banana, Suco de Melancia, Biscoito de Polvilho
4 QUARTA	Banana, Suco de Melancia, Biscoito de Polvilho	Salada de Alface e Tomate, Filé de Peixe Assado e Desfiado, Brócolis ao Alho, Arroz Branco, Feijão Preto, Morango e Suco de Maracujá	Pêra, Suco de Uva Integral, Pão Francês com Manteiga
5 QUINTA	Pêra, Suco de Uva Integral, Pão Francês com Manteiga	Salada de Milho e Pepino, Macarrão ao Molho de Carne Moída, Cenoura com Salsa, Feijão Carioquinha, Banana e Suco de Caju	Melão, Iogurte, Torrada com Requeijão
6 SEXTA	Melão, Iogurte, Torrada com Requeijão	Salada de Alface e Tomate, Frango Ensopado, Batata Sauté, Arroz Banco, Feijão Vermelho, Melancia e Suco de Limão	Maçã, Suco de Laranja, Biscoito de Gergelim com Manteiga
9 SEGUNDA	Pêra, Suco de Laranja , Biscoito de Polvilho	Salada de Beterraba Ralada e Tomate, Macarrão ao Molho de Carne Moída, Couveflor ao Alho, Feijão Preto, Manga e Suco de Laranja	Banana, Suco de Manga, Pizza Saudável (Pão de Forma Integral, Queijo Minas Frescal, Tomate, Orégano e Azeite)
10 TERÇA	Banana, Suco de Manga, Pão de Forma Integral com Queijo Minas Frescal	Salada de Alface e Tomate, Panqueca de Frango com Requeijão, Purê de Batata Baroa, Arroz Integral, Feijão Vermelho, Pêra e Suco de Uva Integral	Melancia, Suco de Melão, Biscoito de Gergelim com Manteiga
11 QUARTA	Melancia, Suco de Melão, Biscoito de Gergelim com Manteiga	Salada de Cenoura Ralada e Milho, Filé de Peixe Assado e Desfiado, Chuchu com Orégano, Arroz Branco, Feijão Preto, Melancia e Suco de Manga	Laranja, Suco de Uva Integral, Pão Francês com Pasta de Frango com Requeijão
12 QUINTA	Laranja, Suco de Uva Integral, Pão Francês com Requeijão	Salada de Alface e Tomate, Picadinho de Carne, Purê de Batata, Arroz Integral, Feijão Carioquinha, Banana e Suco de Maracujá	Maçã, Iogurte, Sucrilhos sem Açúcar
13 SEXTA	Maçã, Iogurte, Sucrilhos sem Açúcar	Salada de Acelga e Milho, Almôndegas de Frango com Linhaça, Brócolis ao Alho, Arroz Branco, Feijão Vermelho, Gelatina de Uva Caseira e Suco de Limão	Manga, Suco de Caju, Pão Integral com Manteiga
16 SEGUNDA	Maçã, Suco de Manga, Pão Francês com Requeijão	Salada de Tomate e Pepino, Omelete com Ricota e Aveia, Cenoura ao Alho, Arroz Integral, Feijão Preto, Banana e Suco de Uva Integral	Pêra, Suco de Morango, Biscoito de Polvilho
17 TERÇA	Pêra, Suco de Morango, Biscoito de Polvilho	Salada de Alface e Cenoura Ralada, Filé de Peixe Assado e Desfiado, Purê de Abóbora, Arroz Branco, Feijão Carioquinha, Maçã e Suco de Laranja	Banana, Suco de Uva Integral, Pipoca Sem Casca
18 QUARTA	Banana, Suco de Uva Integral, Biscoito de Gergelim com Requeijão	Salada de Cenoura Ralada e Milho, Mini Hambúrguer Caseiro de Carne, Batata Gratinada, Arroz Integral, Feijão Vermelho, Melão e Suco de Maracujá	Melancia, Suco de Manga, Pão de Leite com Queijo Minas Frescal
19 QUINTA	Melancia, Suco de Manga, Pão de Leite com Queijo Minas Frescal	Salada de Acelga e Tomate, Arroz de Forno com Frango e Milho, Couve-flor ao Alho, Feijão Preto, Morango e Suco de Limão	Melão, Iogurte, Biscoito de Gergelim com Manteiga
20 SEXTA	Melão, Iogurte, Biscoito de Gergelim com Manteiga	Salada de Alface e Tomate, Carne Ensopada, Batata Sauté, Arroz Branco, Feijão Vermelho, Uva e Suco de Caju	Maçã, Suco de Melão, Torta de Frango com Requeijão
23 SEGUNDA	Maçã, Leite com Cacau, Biscoito de Gergelim com Manteiga	Salada de Acelga e Cenoura Ralada, Almôndegas de Carne Moída com Linhaça, Macarrão, Chuchu ao Alho, Feijão Preto, Maçã e Suco de Maracujá	Banana, Suco de Uva Integral, Pão de Milho com Requeijão
24 TERÇA	Banana, Suco de Uva Integral, Pão de Milho com Requeijão	Salada de Tomate e Pepino, Escondidinho de Frango com Requeijão, Brócolis ao Alho, Arroz Integral, Feijão Carioquinha, Manga e Suco de Uva Integral	Melancia, Suco de Laranja, Torrada com Manteiga
25 QUARTA	Melancia, Suco de Laranja, Torrada com Manteiga	Salada de Alface e Tomate, Filé de Peixe Assado e Desfiado, Purê de Batata, Arroz Branco, Feijão Vermelho, Melancia e Suco de Laranja	Goiaba, Suco de Manga, Pão Integral com Pasta de Frango com Requeijão
26 QUINTA	Goiaba, Suco de Manga, Pão Integral com Requeijão	Salada de Beterraba e Milho, Nuggets de Frango Caseiro, Cenoura ao Alho, Arroz Integral, Feijão Preto, Banana e Suco de Manga	Manga, Iogurte, Biscoito de Polvilho
27 SEXTA	Manga, Iogurte, Biscoito de Polvilho	Salada de Alface e Tomate, Carne Assada e Desfiada, Farofa, Arroz Branco, Feijão Vermelho, Gelatina de Uva Caseira e Suco de Limão	Maçã, Suco de Caju, Pão Francês com Manteiga
30 SEGUNDA	Pêra, Suco de Uva Integral, Pão Francês com Manteiga	Salada de Tomate e Milho, Omelete com Ricota e Aveia, Purê de Abóbora, Arroz Integral, Feijão Carioquinha, Uva e Suco de Caju	Mamão, Suco de Uva Integral, Biscoito de Gergelim com Requeijão

OBS[1].: Para as restrições alimentares (Intolerantes a Lactose/Celíacos): Leite e Requeijão Zero Lactose / Sucos sem Glúten.
OBS[2].: Substituição: Leite com Cacau/Baunilha, por Leite Puro ou Suco; Queijo Minas por Manteiga e Geléia por Manteiga, Pão de Queijo por Pão Francês com Requeijão Zero Lactose; Pasta de Frango com Requeijão por Requeijão e/ou Requeijão Zero Lactose.
OBS[3].: Os bolos levam farinha de trigo integral. Bolo sem Leite e sem Ovo para os Intolerantes a Lactose e/ou ao Ovo.

OBS[4].: Os Purês não são preparados com leite.
OBS[5]: Em dias de Carne, Peixe ou Frango, opção: Ovo Mexido.
OBS[6].: Qualquer item do cardápio poderá ser modificado se não for encontrado no mercado.