

CARDÁPIO

ESCOLA NOVA GERAÇÃO 2º SEMESTRE DE 2021

Nut. Keyla Caiçara - CRN 1978/PR

1ª SEMANA	2ª-feira	3ª-feira	4ª-feira	5ª-feira	6ª-feira
LANCHE MANHÃ	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
	Sequinhos de Leite ou Coco	Panquequinha Americanas c/ requeijão	Mini Francês Integral c/ Manteiga	Bolo de Laranja	Cereais / Flocos de Milho
	Café com Leite	Suco Natural	Iogurte	Chá Branco	Achocolatado
ALMOÇO	Arroz branco/ feijão carioca	Arroz parboilizado/ feijão preto	Arroz branco/ lentilha	Arroz parboilizado/ feijão preto	Arroz branco/ feijão carioca
	Frango Grelhado	Rosbife c/ Molho de Mostarda e Mel (a parte)	Sobrecoxa Desossada c/ Alecrim	Almôndegas ao Sugo	Linguicinha Suína Assada
	Nhoque c/ Manjericão (Molho sugo à parte)	Batatas Rústicas	Legumes na Manteiga	Polenta Cremosa	Farofinha de Mandioca c/ Legumes
	Salada verde, beterraba e pepino	Salada verde, tomate e laranja	Salada verde, cenoura e chuchu	Salada verde, tomate e ovos cozidos	Salada verde, cenoura e abobrinha
LANCHE TARDE	Croissant	Bolo de Canela	Broa de Leite c/ Presunto	Salgado c/ Recheio de Frango	Pão de Minuto
	Chá Branco de Ervas	Limonada	Água Saborizada	Iogurte	Suco Natural
	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
SOPA	Sopa de Legumes, Arroz, Carne e Batata Salsa	Canja	Sopa de Letrinhas c/ Carne e Legumes	Risoto Cremoso	Penne a Bolonhesa

CARDÁPIO GERAL - ESCOLA NOVA GERAÇÃO 2º SEMESTRE DE 2021

2ª SEMANA	2ª-feira	3ª-feira	4ª-feira	5ª-feira	6ª-feira
LANCHE MANHÃ	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
	Biscoitos Amanteigados	Pão Sovado com Requeijão	Queijo Quente	Cuca de Banana	Mini Francês com Ovos Mexidos
	Café com Leite	Chá Branco	Suco Natural	Chá Branco	Achocolatado
ALMOÇO	Arroz parboilizado/ feijão preto	Arroz branco/ feijão carioca	Arroz parboilizado/ feijão preto	Arroz branco/ feijão carioca	Arroz parboilizado/ feijão preto
	Bife Acebolado	Filé de Cação (Assado ou Empanado) Molho Rosé a parte	Posta Recheada c/ Calabresa e Cenoura	Frango Grelhado c/ Ervas Finas	Buffet de Massas: Nhoque; Penne; Espaguete; Molhos: Branco; Sugo e Bolonhesa
	Espigas de Milho	Purê de Batatas	Chuchu Gratinado	Bolinho de Arroz c/ Cheiro Verde	
	Salada verde, tomate e pepino	Salada mista verde com manga e beterraba	Salada verde, tomate e vagem	Salada verde, cenoura e couve-flor	
Salada verde, tomate e pepino	Salada mista verde com manga e beterraba	Salada verde, tomate e vagem	Salada verde, cenoura e couve-flor		
LANCHE TARDE	Bisnaguinha com Presunto	Bolo de Chocolate (50% Cacau)	Pão de Batata Recheado	Cereais / Flocos de Milho	Pão de Queijo
	Chá Branco de Ervas	Limonada	Água Saborizada	Leite	Suco Natural
	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
JANTAR	Parafuso ao Sugo	Arroz Carreiroiro	Sopa de Feijão c/ Beterraba	Caldo de Legumes com Abóbora e Carne	Sopa de Legumes c/ Frango enriquecida com Ovos

CARDÁPIO GERAL - ESCOLA NOVA GERAÇÃO 2º SEMESTRE DE 2021

3ª SEMANA	2ª-feira	3ª-feira	4ª-feira	5ª-feira	6ª-feira
LANCHE MANHÃ	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
	Biscoito Goiabinha	Misto Frio	Torradinhas com Manteiga e Queijo	Bolo de Integral de Iogurte (c/ açúcar mascavo ou demerara)	Pão Sovado c/ Manteiga
	Café com Leite	Suco Natural	Iogurte	Chá Branco	Suco Natural
ALMOÇO	Arroz branco/ feijão carioca	Arroz parboilizado/ feijão preto	Arroz branco/ lentilha	Arroz parboilizado/ feijão preto	Arroz branco/ feijão carioca
	Estrogonofe de carne	Linguicinha de Frango Assada	Lombo Marinado c/ Abacaxi	Lasanha de Abobrinha c/ Carne	Peito de Frango Empanado
	Batata Corada / Palha	Macarrão Alho e Óleo (Molho ao Sugo a Parte)	Mandioca no Forno c/ Requeijão e Bacon	Folhas Refogadas no Azeite	Legumes na Manteiga
	Salada verde, cenoura e vagem	Salada verde, brócolis e tomate	Salada verde, beterraba e maçã	Salada verde, tomate e pepino	Salada verde, milho verde e ovos cozidos
LANCHE TARDE	Esfirra	Bolo de Cenoura	Mini Sonho Assado s/açúcar	Sanduche Natural de Frango	Chipa
	Chá Branco de Ervas	Limonada	Água Saborizada	Iogurte	Suco Natural
	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
JANTAR	Creme de Fubá c/ Frango	Sopa de Carne c/ Abóbora Cabotiá e Arroz	Risoto Cremoso	Creme de Lentilha com calabresa	Madalena de Carne

CARDÁPIO GERAL - ESCOLA NOVA GERAÇÃO 2º SEMESTRE DE 2021

4ª SEMANA	2ª-feira	3ª-feira	4ª-feira	5ª-feira	6ª-feira
LANCHE MANHÃ	Pão de Minuto	Sanduíche com Blanquet Frango Fatiado	Cracker's Integrais c/ Gergelim e Requeijão	Bolo de Maçã	Panqueca Americana de Banana, Canela e Mel
	Achocolatado	Suco Natural	Café com Leite	Suco Natural	Chá Branco
	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
ALMOÇO	Arroz parboilizado/ feijão preto	Arroz branco/ feijão carioca	Arroz parboilizado/ feijão preto	Arroz branco/ feijão carioca	Arroz parboilizado/ feijão preto
	Coração de Frango assado	Filetes de Carne Grelhados (Molho Roty a parte)	Filé de Cação (Assado ou Empanado) Molho Tártaro a parte	Fricassê de Frango c/ Creme de Milho	Buffet de Massas: Nhoque; Parafuso; Talharim; Molhos: Carbonara; Sugo e Bolonhesa
	Farofinha c/ Ovos e Calabresa	Batata Doce	Couve Flor na Manteiga	Abobrinha Refogada	Salada mista verde com tomate e cheiro verde
	Salada verde, tomate e laranja	Salada verde, chuchu e pepino	Salada verde, beterraba e vagem	Salada verde, tomate e cenoura	
LANCHE TARDE	Bisnaguinha c/ Queijo	Bolo Formigueiro	Mini Hamburguer integral c/ gergelim, alface e tomate	Cereais / Flocos de Milho	Prensadinho c/ Omelete
	Chá Branco de Ervas	Limonada	Água Saborizada	Leite	Suco Natural
	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
JANTAR	Arroz de Forno	Polenta Cremosa c/ Molho Bolonhesa	Canja	Sopa de Aletria com Legumes e Músculo	Sopa de Lentilha

- Para as preparações que necessitam de adição de açúcares utilizamos, mascavo e demerara. Os leites utilizados pela escola são do tipo UHT semi-desnatado. Nossos fornecedores são inspecionados para garantir a qualidade da preparação final.
- Pode haver alteração/substituição de preparações, dependendo da disponibilidade de mercado e da aceitação dos alunos.
- Qualquer alergia ou intolerância alimentar, deve ser comunicada à nutricionista e/ou escola. Para adequação do cardápio se faz necessário a apresentação do laudo médico.
- Nos dias onde teremos preparações de mais difícil digestão, como carnes vermelhas, será oferecido farinha de mandioca como acompanhamento extra, o objetivo é aumentar o aporte de fibras, que ajudam na digestão.