

CARDÁPIO GERAL - ESCOLA NOVA GERAÇÃO 2º SEMESTRE DE 2020

1ª SEMANA	2ª-feira	3ª-feira	4ª-feira	5ª-feira	6ª-feira
LANCHE MANHÃ	Fruta Mix de Cereais c/ Aveia; Flocos de Milho; Uva Passa Iogurte Natural c/ Mel	Fruta Panquequinha c/ Chia e Requeijão Suco	Fruta Tostadinha Francesa Suco	Fruta Bolo Integral c/ Leite de Coco Café com Leite	Fruta Pãozinho c/ grãos e queijo Chá
ALMOÇO	Arroz branco/ feijão carioca Bife Grelhado Batata Assada na Manteiga Salada verde, cenoura e pepino	Arroz integral/ feijão preto Filé de Cação (Molho Rosé à parte) Legumes a Juliana Salada verde, tomate e salada mista	Arroz parboilizado/ lentilha/ feijão carioca Frango Xadrez Macarrão c/ Tomatinho Cereja Salada verde, beterraba e melão	Arroz integral/ feijão preto Mignon Suíno Purezinho de Maçã Salada verde, tomate e chuchu temperado	Arroz branco/ feijão carioca Almôndegas ao Sugo Polenta Cremosa Salada verde, cenoura e milho
LANCHE TARDE	Esfirra de Carne c/ Orégano Água Saborizada de Limão e Gengibre Frutas	Bolo de Milho Verde Cozido Chá Frutas	Sanduíche natural c/ pão integral atum, maionese de abacate, alface e tomate Leite Aromatizado c/ Baunilha Frutas	Queijo Quente Suco Frutas	Cookies de Aveia e Mel Água Saborizada de Abacaxi e Hortelã Frutas
SOPA	Sopa de Aletria com Legumes e Músculo	Creme de Batata c/ Molho de Frango	Sopa de carne com legumes e arroz	Polenta Cremosa c/ Molho de Carne	Sopa de legumes e batata com frango

2ª SEMANA	2ª-feira	3ª-feira	4ª-feira	5ª-feira	6ª-feira
LANCHE MANHÃ	Fruta Pãozinho com requeijão Chá	Fruta Biscoitos com Aveia Café com Leite	Fruta Bisnaguinhas com Patê de Queijo Suco	Fruta Bolo Integral de Maçã com Canela Chá	Fruta Panqueca Americana c/ Mel e Requeijão Achocolatado (50% cacau)
ALMOÇO	Arroz branco/ feijão preto Fricassê de Frango (c/ Creme de Milho) Legumes Grelhados na Manteiga Salada verde, tomate e pepino	Arroz integral/ feijão carioca Ovos Mexidos Macarrão a Carbonara Salada mista verde com manga e beterraba	Arroz parboilizado/ lentilha/ feijão preto Madalena de Carne Mista (Batata Salsa e Inglesa) Salada verde, tomate e chuchu temperado	Arroz integral/ feijão carioca Frango Grelhado Espigas de Milho Salada verde, cenoura e couve-flor	Arroz branco/ feijão preto Linguicinha de Frango Assada Farofa Mista c/ Legumes e Ovos Salada verde, vagem e tomate
LANCHE TARDE	Croissant Água Saborizada c/ Maçã c/ Canela Frutas	Bolo de Chocolate c/ Chia Suco Frutas	Bauru no Pão Integral (Queijo, Manteiga, Tomate e Orégano) Iogurte de Coco Frutas	Chipa Assada Água Saborizada c/ Laranja e Chá de Hibisco Frutas	Sanduíche em Metro c/ Peito de Peru (cenoura, alface e picles) Chá Frutas
JANTAR	Sopa de músculo, batata, legumes e macarrão	Risoto	Canja	Macarronada (Molho a Bolonhesa a parte)	Sopa de Fubá c/ Frango

3ª SEMANA	2ª-feira	3ª-feira	4ª-feira	5ª-feira	6ª-feira
LANCHE MANHÃ	Fruta Crepioça c/ Orégano Chá	Fruta Mix de Cereais c/ Aveia; Flocos de Milho; Uva Passa Iogurte Natural c/ Frutas e Açúcar Demerara	Fruta Broa de Cenoura c/ Requeijão Café com Leite	Fruta Bolo de Iogurte Chá	Fruta Pão Sovado c/ Manteiga e Presunto Magro Suco
ALMOÇO	Arroz branco/ feijão carioca Moída ao Molho Pomodoro Polenta Cremosa c/ Queijo; Salada verde, cenoura e vagem	Arroz integral/ feijão preto Frango Crocante Folhas Refogadas no Azeite e Ervas Finas; Salada verde, brócolis e tomate	Arroz branco/ lentilha/ feijão carioca Lombo marinado com abacaxi Quibebe Salada verde, beterraba e maçã	Arroz integral/ feijão preto Yakissoba de Frango Salada verde, tomate e pepino	Arroz branco/ feijão carioca Escalope ao Molho Escuro Mandioca na pressão Salada verde, tomate e pepino
LANCHE TARDE	Mini Calzone de Carne Água Saborizada Frutas	Bolo Integral de Banana Chá Frutas	Misto Quente Água Saborizada Frutas	Pão Sovado c/ Manteiga Achocolatado (50% cacau) Frutas	Cookies de Coco Suco Frutas
JANTAR	Caldo de Legumes com Abóbora e Carne	Arroz Carreteiro	Sopa de feijão com macarrão padre nosso	Sopa de Legumes, Frango e Batata Doce	Canja

4ª SEMANA	2ª-feira	3ª-feira	4ª-feira	5ª-feira	6ª-feira
LANCHE MANHÃ	Fruta Pão D'água com Manteiga c/ Grãos Café com Leite	Fruta Broa de Milho Fatiada c/ Presunto Magro Suco	Fruta Cracker's Integrais c/ Gergelim Iogurte Natural c/ Mel	Fruta Bolo de Integral de Laranja Chá	Fruta Mini Francês c/ Ovos Mexidos Suco
ALMOÇO	Arroz branco/ feijão preto Frango Empanado c/ Parmesão na Farofa Cenoura na Manteiga Salada verde, tomate e vagem	Arroz integral/ feijão carioca Macarronada bolonhesa Salada verde, palitos de cenoura e pepino	Arroz parboilizado/ lentilha/ feijão preto Filé de Cação Empanado c/ Molho Tártaro; Couve Flor Gratinada Salada verde, beterraba e laranja	Arroz integral/ feijão carioca Estrogonofe de Carne Batata Corada c/ Ervas Salada verde, tomate e milho	Arroz branco/ feijão preto Panqueca Integral de Frango c/ Espinafre na Massa Salada mista verde com tomate e cheiro verde
LANCHE TARDE	Pão com manteiga Leite Saborizado Frutas	Pão de queijo Chá Frutas	Bolo de Cenoura (50% farinha integral) Suco Frutas	Torta Salgada de Frango e Manjeriçao Água Saborizada Frutas	Pão de Minuto Café com Leite Fruta
JANTAR	Sopa de Letrinhas c/ Carne e Legumes	Arroz c/ Lentilha	Macarrão na Manteiga (Molho ao Sugo a parte)	Sopa de Legumes, Arroz e Carne (Enriquecida c/ Gema de Ovos)	Polenta Cremosa c/ Molho Bolonhesa

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

Pode haver alteração/substituição de preparações, dependendo da disponibilidade de mercado e da aceitação dos alunos.

Qualquer alergia ou intolerância alimentar, deve ser comunicado a 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.