

CARDÁPIO GERAL

ESCOLA NOVA GERAÇÃO 1º SEMESTRE DE 2021

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

CARDÁPIO GERAL - ESCOLA NOVA GERAÇÃO 1º SEMESTRE DE 2021

2ª SEMANA	2ª-feira	3ª-feira	4ª-feira	5ª-feira	6ª-feira
LANCHE MANHÃ	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Pãozinho com manteiga e presunto magro	Biscoitos com Aveia	Bisnaguinhas com Patê de Queijo	Bolo de Frutas	Mini Francês c/ Gergelim recheado de omelete
	Café com Leite	Chá	Achocolatado (50% cacau)	Chá	Suco
ALMOÇO	Arroz branco/ feijão preto	Arroz integral/ feijão carioca	Arroz parboilizado/ lentilha/ feijão preto	Arroz integral/ feijão carioca	Arroz branco/ feijão preto
	Linguicinha de Frango Assada	Ovos Mexidos	Madalena de Carne Mista (Batata Salsa e Inglesa)	Fricassê de Frango (c/ Creme de Milho)	Bife Acebolado
	Farofa Mista c/ Legumes e Ovos	Macarrão a Carbonara		Legumes Grelhados na Manteiga	Espigas de Milho
	Salada verde, tomate e pepino	Salada mista verde com manga e beterraba	Salada verde, tomate e chuchu temperado	Salada verde, cenoura e couve-flor	Salada verde, vagem e tomate
LANCHE TARDE	Croissant	Bolo	Bauru no Pão Integral (Queijo, Manteiga, Tomate e Orégano)	Chipa Assada	Sanduche em Metro c/ Blanquete de Frango (requeijão, cenoura, alface e picles)
	Água Saborizada	Suco	logurte de Coco	Chá	Água Saborizada
	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
JANTAR	Sopa de musculo, batata, legumes e macarrão	Risoto	Sopa de Fubá c/ Frango	Macarronada (Molho a Bolonhesa a parte)	Canja

CARDÁPIO GERAL - ESCOLA NOVA GERAÇÃO 1º SEMESTRE DE 2021

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

CARDÁPIO GERAL - ESCOLA NOVA GERAÇÃO 1º SEMESTRE DE 2021

4ª SEMANA	2ª-feira	3ª-feira	4ª-feira	5ª-feira	6ª-feira
LANCHE MANHÃ	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Pão D'água com Manteiga c/ Grãos	Broa de Milho Fatiada c/ Presunto Magro	Cracker's Integrais c/ Gergelim	Bolo de Frutas	Mini Francês c/ Ovos Mexidos
	Café com Leite	Suco	iogurte Natural c/ Mel	Chá	Suco
ALMOÇO	Arroz branco/ feijão preto	Arroz integral/ feijão carioca	Arroz parboilizado/ lentilha/ feijão preto	Arroz integral/ feijão carioca	Arroz branco/ feijão preto
	Macarronada a Bolonhesa	Filetes de Frango Empanado c/ Parmesão	Filé de Cação Empanado c/ Molho Rose	Estrogonofe de Carne	Panqueca Integral de Frango c/ Espinafre na Massa
		Cenoura na Manteiga	Couve Flor Gratinada	Batata Corada c/ Ervas	
	Salada verde, tomate e vagem	Salada verde, palitos de cenoura e pepino	Salada verde, beterraba e laranja	Salada verde, tomate e milho	Salada mista verde com tomate e cheiro verde
LANCHE TARDE	Pão de Queijo	Bolo	Sanduíche natural c/ pão integral frango, maionese de abacate, alface e tomate	Empadinhas de Frango	Pão de Minuto
	Água Saborizada de Maçã Verde c/ Limão	Chá	Suco	Água Saborizada c/ Morango e Limão	Café com Leite
	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Fruta
JANTAR	Sopa de Letrinhas c/ Carne e Legumes	Arroz c/ Lentilha e Calabresa	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. O leite utilizado pela escola é 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 comunicado a nutricionista e/ou escola. Para adequação do cardápio se faz necessário a apresentação do laudo médico.
- Variedade de bolos de frutas: banana, laranja, maçã, coco. Variedade de água saborizada: abacaxi com hortelã, morango, frutas cítricas.
- 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.