




CARDÁPIO DE ALIMENTOS SERVIDOS

Seguem os cardápios dos alimentos servidos dos meses Fevereiro e Março de 2024.

 CARDÁPIO ESCOLAR SEMANA						Mês/Ano: Fevereiro /2024 Período: 19 a 23
REFEIÇÃO	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	
Café da Manhã	Leite com café Pão francês c/ manteiga	Cuscuz c/ leite	Leite caramelizado Pão francês com Manteiga	Suco de manga / Bolo de trigo	Pão francês c/ Manteiga Leite c/ café	
Colação	Maçã	Rosquinha com suco de manga	Banana	Abacaxi	Melancia	
Almoço	Arroz branco Feijão carioca Peito de frango grelhado Salada de alface com Tomate.	Arroz c/ cenoura Feijão preto Carne moída Repolho refogado Salada de alface, tomate e pepino	Arroz Feijão carioca Bisteca Salada de alface, tomate e cenoura	Arroz c/ cenoura Feijão preto Isca de carne Couve Salada de alface, tomate e pepino	Arroz Feijão carioca Filé de peixe assado Purê de batata Salada de alface etomate .	
Lanche da Tarde	Suco de caju com peta	Melancia	Laranja	Soco de manga e rosquinha	Maçã	
Jantar	Canja de frango	Macarrão com carne	Sopa de carne com legumes	Torta de carne moída com suco	Arroz biro- biro .	

Cardápio sujeito a alterações.

Obs.: para as crianças portadoras de deficiência da enzima **lactase**, ou seja, intolerantes à lactose é fornecido leite sem lactose, para os que possuem alergia a proteína do leite, é fornecido bebida de soja ou suco de frutas em substituição ao leite de vaca e seus derivados, havendo essa alteração também nas preparações que contêm esse composto.

Obs.: crianças com restrições alimentares relacionados a patologias, têm a dieta modificada **MEDIANTE LAUDO MEDICO**.

Obs.: cardápio pode ser alterado ocasionalmente de acordo com recebimento de doações e/ou qualquer problema que afete a segurança alimentar

Maurício Oliveira
Nutricionista
CRM 19441/RJ

 CARDÁPIO ESCOLAR SEMANAL						Mês/Ano: Março /2024 Período: 26 a 01
REFEIÇÃO	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	
Café da Manhã 08:00	Leite caramelizado Pão francês c/ requeijão	Cuscuz c/ leite	Leite c/ cacau 100% Pão francês com Manteiga	Bolo de cenoura Suco de caju	Pão francês c/ Manteiga Leite c/ cacau 100%	
Colação 09:30	Suco da polpa de graviola	Maçã	Banana	Abacaxi	Banana e melancia	
Almoço 11:30	Arroz branco Feijão carioca Bisteca suína Couve refogado Salada de alface crespa e roxa, tomate e pepino	Arroz branco Feijão preto Peito de frango grelhado Cenoura cozida Salada de alface, tomate e pepino	Arroz Feijão carioca Bife acebolado Ovo Frito Salada de alface crespa e roxa, tomate e cenoura	Arroz Branco Feijão preto Coxa e sobrecoxa Batata assada Salada de alface, tomate e pepino	Arroz Feijão carioca Peixe grelhado Salada de alface crespa e roxa, tomate, pepino e cenoura.	
Lanche da Tarde 13:30	Maçã	Vitamina de banana	Laranja	Melancia	Maçã	
Jantar 16:30	Canja de frango	Sopa de lentilha c/ legumes	Arroz c/ carne	Macarrão c/ frango	Arroz biro- biro .	

Cardápio sujeito a alterações.

Obs.: para as crianças portadoras de deficiência da enzima **lactase**, ou seja, intolerantes à lactose é fornecido leite sem lactose, para os que possuem alergia a proteína do leite, é fornecido bebida de soja ou suco de frutas em substituição ao leite de vaca e seus derivados, havendo essa alteração também nas preparações que contêm esse composto.

Obs.: crianças com restrições alimentares relacionados a patologias, têm a dieta modificada **MEDIANTE LAUDO MEDICO**.

Obs.: cardápio pode ser alterado ocasionalmente de acordo com recebimento de doações e/ou qualquer problema que afete a segurança alimentar

Maurício Oliveira
Nutricionista
CRM 19441/RJ



GOVERNO DO DISTRITO FEDERAL
Secretaria de Estado de Educação
COORDENAÇÃO REGIONAL DE ENSINO
GAMA



		CARDÁPIO ESCOLAR SEMANAL				Mês/Ano: Março /2024 Período: 04 a 08
REFEIÇÃO	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	
Café da Manhã 08:00	Leite C/cacau 100% Pão francês c/ requeijão	Café com leite Cuscuz c/ ovo	Café c/ Leite Pão francês com Manteiga	Bolo de trigo Suco de abacaxi	Pão francês c/ Manteiga Café c/ Leite	
Colação 09:30	Maçã	Laranja	Vitamina de banana	Suco de manga com Peta	Melancia	
Almoço 11:30	Arroz branco Feijão carioca Carne moída Chuchu refogado Salada de alface crespa e roxa, tomate e pepino e beterraba	Arroz branco Feijão Carioca Peito de frango grelhado Jiló à milanesa Salada de alface, tomate e pepino e beterraba	Arroz Branco Feijão carioca Isca de carne acebolada Quiabo refogado Salada de alface crespa e roxa, tomate e cenoura	Arroz Branco Feijão Carioca Coxa e sobrecoxa Beterraba cozida Salada de alface, tomate e pepino	Arroz Feijão carioca Peixe assado Purê de batata Salada de alface crespa e roxa, tomate, pepino e cenoura.	
Lanche da Tarde 13:30	Suco de polpa Manga	Abacaxi	Melancia	Suco de graviola	Suco de caju com Rosquinha de coco	
Jantar 16:30	Sopa de legumes	Canja de frango	Arroz c/ carne	Galinhada	Canjica	


Cardápio sujeito a alterações.

Obs.: para as crianças portadoras de deficiência da enzima **lactase**, ou seja, intolerantes à lactose é fornecido leite sem lactose, para os que possuem alergia a proteína do leite, é fornecido bebida de soja ou suco de frutas em substituição ao leite de vaca e seus derivados, havendo essa alteração também nas preparações que contêm esse composto.

Obs.: crianças com restrições alimentares relacionados a patologias, têm a dieta modificada **MEDIANTE LAUDO MÉDICO**.

Obs.: cardápio pode ser alterado ocasionalmente de acordo com recebimento de doações e/ou qualquer problema que afete a segurança alimentar

Maurício Oliveira
Nutricionista
CRM 19441/RJ

		CARDÁPIO ESCOLAR SEMANAL				Mês/Ano: Março /2024 Período: 11 a 15
REFEIÇÃO	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	
Café da Manhã 08:00	Leite C/cacau 100% Pão francês c/Manteiga	Cuscuz c/ Leite	Café c/ Leite Pão francês c/ Requeijão	Café c/ Leite Biscoito Cream Cracker	Pão francês c/ Manteiga Leite caramelizado	
Colação 09:30	Maçã	Banana	Melancia	Suco de caju	Banana	
Almoço 11:30	Arroz branco Feijão carioca Carne em Cubo Beterraba cozida Salada de alface crespa e tomate	Arroz branco Feijão Carioca Peito de frango Brócolis ao molho branco Salada de alface, tomate e beterraba	Arroz Branco Feijão carioca Isca de carne acebolada Batata assada Salada de alface crespa, tomate e cenoura	Arroz Branco Feijão Carioca Coxa e sobrecoxa Cenoura cozida Salada de alface e tomate	Arroz Feijão carioca Peixe grelhado Batata sauté Salada de alface crespa, tomate e cenoura.	
Lanche da Tarde 13:30	Melancia	Mamão	Banana	Laranja	Suco de manga	
Jantar 16:30	Sopa de legumes	Torta de frango e suco de caju	Arroz c/ carne	Galinhada	Caldo de peixe c/ arroz	

Cardápio sujeito a alterações.

Obs.: para as crianças portadoras de deficiência da enzima **lactase**, ou seja, intolerantes à lactose é fornecido leite sem lactose, para os que possuem alergia a proteína do leite, é fornecido bebida de soja ou suco de frutas em substituição ao leite de vaca e seus derivados, havendo essa alteração também nas preparações que contêm esse composto.

Obs.: crianças com restrições alimentares relacionados a patologias, têm a dieta modificada **MEDIANTE LAUDO MÉDICO**.

Obs.: cardápio pode ser alterado ocasionalmente de acordo com recebimento de doações e/ou qualquer problema que afete a segurança alimentar

Maurício Oliveira
Nutricionista
CRM 19441/RJ



GOVERNO DO DISTRITO FEDERAL
Secretaria de Estado de Educação
COORDENAÇÃO REGIONAL DE ENSINO
GAMA



 CARDÁPIO ESCOLAR SEMANAL						Mês/Ano: Março /2024 Período: 18 a 22
REFEIÇÃO	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	
Café da Manhã 08:00	Café c/ Leite Pão francês c/ Requião	Café c/ Leite Biscoito de maizena	Leite c/ cacau 100% Pão francês c/ Manteiga	Cuscuz c/ leite	Pão francês c/ Manteiga Leite caramelizado	
Colação 09:30	Abacaxi	Banana	Maçã	Melancia	Com suco de caju/Biscoito cream cracker	
Almoço 11:30	Arroz branco Feijão carioca Bisteca suína Abobrinha empanada Salada de alface crespa, tomate e beterraba	Arroz branco Strogonoff de frango Salada de alface, tomate, beterraba e cenoura	Arroz Branco Feijão carioca Carne assada no forno Couve refogada Salada de alface crespa, tomate, cenoura e beterraba	Arroz Branco Feijão Preto Coxa e sobrecoxa Brócolis salteados no azeite Salada de alface e tomate	Arroz Feijão carioca Isca de carne acebolado Batata assada Salada de alface crespa, tomate e cenoura.	
Lanche da Tarde 13:30	Mucillon	Melancia	Laranja	Banana	Suco de polpa: Manga	
Jantar 16:30	Sopa de legumes	Canja de frango	Arroz c/ carne	Macarrão c/ frango	Canja de carne	

Cardápio sujeito a alterações.

Obs¹, para as crianças portadoras de deficiência da enzima lactase, ou seja, intolerantes à lactose é fornecido leite sem lactose, para os que possuem alergia a proteína do leite, é fornecido bebida de soja ou suco de frutas em substituição ao leite de vaca e seus derivados, havendo essa alteração também nas preparações que contêm esse composto.

Obs², crianças com restrições alimentares relacionados a patologias, têm a dieta modificada MEDIANTE LAUDO MEDICO.

Obs³, cardápio pode ser alterado ocasionalmente de acordo com recebimento de doações e/ou qualquer problema que afete a segurança alimentar

Maurício Oliveira
Nutricionista
CRM 19441/P
Acesse Configurações

 CARDÁPIO ESCOLAR SEMANAL						Mês/Ano: Março /2024 Período: 25 a 28
REFEIÇÃO	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	
Café da Manhã 08:00	Café c/ Leite Pão francês c/ Requião	Leite caramelizado Biscoito cream cracker	Leite c/ cacau 100% Pão francês c/ Manteiga	Cuscuz c/ leite	---FERIADO---	
Colação 09:30	Rosquinha de coco c/ suco de manga	Banana	Maçã	Melancia	---FERIADO---	
Almoço 11:30	Arroz branco Feijão carioca Carne em cubo Repolho refogado Salada de alface crespa, tomate e beterraba	Arroz branco Feijão preto Almôndegas Farofa de abobrinha e cenoura Salada de alface e tomate	Arroz Branco Feijão carioca Bisteca suína Abóbora Salada de alface crespa, tomate, cenoura e beterraba	Arroz Branco Feijão Preto Peixe assado Quiabo Salada de alface e tomate, pepino e cenoura	---FERIADO---	
Lanche da Tarde 13:30	Melancia	Vitamina de abacate	Suco de Manga	Banana	---FERIADO---	
Jantar 16:30	Arroz c/ carne	Sopa de legumes (c/ lentilha)	Macarrão c/ sardinha	Canja de peixe c/ legumes	---FERIADO---	

Cardápio sujeito a alterações.

Obs¹, para as crianças portadoras de deficiência da enzima lactase, ou seja, intolerantes à lactose é fornecido leite sem lactose, para os que possuem alergia a proteína do leite,

é fornecido bebida de soja ou suco de frutas em substituição ao leite de vaca e seus derivados, havendo essa alteração também nas preparações que contêm esse composto.

Obs², crianças com restrições alimentares relacionados a patologias, têm a dieta modificada MEDIANTE LAUDO MEDICO.

Obs³, cardápio pode ser alterado ocasionalmente de acordo com recebimento de doações e/ou qualquer problema que afete a segurança alimentar

Maurício Oliveira
Nutricionista
CRM 19441/P
Acesse Configurações