

CARDÁPIO DA Alimentação Escolar

EDUCAÇÃO EM CRECHE | PERÍODO INTEGRAL

MATERNAL – SEM LACTOSE



Segunda

Café da Manhã

Leite sem lactose com cacau e biscoito polvilho

Almoço

Arroz, Feijão, Carne moída ao molho, Angu Molinho, Cenoura com Vagem e Suco

Lanche da Tarde

Leite sem lactose com cacau e biscoito polvilho

Jantar

Arroz, Feijão, Carne moída ao molho, Angu Molinho, Cenoura com Vagem e Suco

Terça

Café da Manhã

Mingau de leite sem lactose e Fruta picada

Almoço

Arroz, Feijão, Coxa e Sobrecoxa, Purê de Batata sem lactose, Pepino com Tomate e Suco.

Lanche da Tarde

Mingau de leite sem lactose e Fruta picada

Jantar

Arroz, Feijão, Coxa e Sobrecoxa, Purê de Batata sem lactose, Pepino com Tomate e Suco.

Quarta

Café da Manhã

Leite sem lactose com cacau e ovo mexido

Almoço

Arroz, Feijão, Pernil cozido, Legumes sauté, Salada Verde (Alface com Couve) e Suco.

Lanche da Tarde

Leite sem lactose com cacau e ovo mexido

Jantar

Arroz, Feijão, Pernil cozido, Legumes sauté, Salada Verde (Alface com Couve) e Suco.

Quinta

Café da Manhã

Suco
Milho cozido

Almoço

Arroz, Feijão, Peito de Frango ao molho, Creme de Aipim sem lactose, Seleta de Legumes e Suco.

Lanche da Tarde

Suco
Milho cozido

Jantar

Arroz, Feijão, Peito de Frango ao molho, Creme de Aipim sem lactose, Seleta de Legumes e Suco.

Sexta

Café da Manhã

Vitamina de Frutas sem lactose e Biscoito Água e Sal sem lactose

Almoço

Feijão, Macarrão, Paleta ensopada, Seleta de Legumes, Alface com Tomate e Suco.

Lanche da Tarde

Vitamina de Frutas sem lactose e Biscoito Água e Sal sem lactose

Jantar

Feijão, Macarrão, Paleta ensopada, Seleta de Legumes, Alface com Tomate e Suco.

* Cardápio sujeito a alterações de acordo com a pontualidade na entrega de nossos fornecedores, sazonalidade das frutas, verduras e legumes.

** Caso isso ocorra, utilizar a Lista de Substituições



CARDÁPIO DA Alimentação Escolar

EDUCAÇÃO EM CRECHE | PERÍODO INTEGRAL

BERÇARIO – SEM LACTOSE



Segunda

Café da Manhã

Mamadeira sem lactose
Ou Fruta Amassada

Almoço

Arroz papa, Feijão
Liquidificado, Carne
moída ao molho, angu
Molinho, Suco.

Lanche da Tarde

Mamadeira sem lactose
Ou Fruta Amassada

Jantar

Arroz papa, Feijão
Liquidificado, Carne
moída ao molho, angu
Molinho, Suco.

Terça

Café da Manhã

Mamadeira sem lactose
Ou Fruta Amassada

Almoço

Arroz papa, Feijão
Liquidificado, Coxa e
Sobrecoxa desfiada, Purê
de Batata sem lactose e
Suco.

Lanche

Mamadeira sem lactose
Ou Fruta Amassada

Jantar

Arroz papa, Feijão
Liquidificado, Coxa e
Sobrecoxa desfiada, Purê
de Batata sem lactose e
Suco.

Quarta

Café da Manhã

Mamadeira sem lactose
Ou Fruta Amassada

Almoço

Arroz papa, Feijão
Liquidificado, Pernil cozido
desfiado, Legumes
amassados e Suco.

Lanche

Mamadeira sem lactose
Ou Fruta Amassada

Jantar

Arroz papa, Feijão
Liquidificado, Pernil cozido
desfiado, Legumes
amassados e Suco.

Quinta

Café da Manhã

Mamadeira sem lactose
Ou Fruta Amassada

Almoço

Arroz papa, Feijão
Liquidificado, Peito de
Frango desfiado ao molho
Creme de Aipim sem lactose,
Seleta de Legumes e Suco

Lanche

Mamadeira sem lactose
Ou Fruta Amassada

Jantar

Arroz papa, Feijão
Liquidificado, Peito de
Frango desfiado ao molho
Creme de Aipim sem lactose,
Seleta de Legumes e Suco

Sexta

Café da Manhã

Mamadeira sem lactose
Ou Fruta Amassada

Almoço

Feijão Liquidificado, Sopa
de Macarrão, Paleta
desfiada ensopada, Seleta
de Legumes amassada,
Suco.

Lanche

Mamadeira sem lactose
Ou Fruta Amassada

Jantar

Feijão Liquidificado, Sopa
de Macarrão, Paleta
desfiada ensopada, Seleta
de Legumes amassada,
Suco.

* Cardápio sujeito a alterações de acordo com a pontualidade na entrega de nossos fornecedores, sazonalidade das frutas, verduras e legumes.

** Caso isso ocorra, utilizar a Lista de Substituições



PREFEITURA DE
ALEGRE
www.alegre.es.gov.br



CARDÁPIO DA Alimentação Escolar

LISTA DE SUBSTITUIÇÃO



FRUTAS

Abacate, abacaxi, banana, goiaba, laranja, maçã, melancia, mexerica, manga, pera e uva.

GUARNIÇÕES

Abobrinha refogada, abobora refogada, batata doce cozida, batata ensopada, batata saute, batata doce saute, brócolis refogado, canjiquinha, chuchu refogado, couve flor refogado, farofa de banana, farofa de cenoura, mandioca ensopada, palmito refogado, polenta, purê de abobora, purê de batata, purê de batata com cenoura, purê de batata com beterraba, purê de batata doce, purê de mandioca, quiabo refogado, repolho refogado.

CAFÉ DA MANHÃ E LANCHES

Batata doce cozida, Biscoito agua e sal, biscoito maisena, biscoito polvilho, bolo de banana, bolo de cacau, bolo de coco, bolo de cenoura, bolo de laranja, bolo de beterraba, bolo simples, pão com manteiga, pão com ovo, pão com carne moída, pão com frango desfiado, pão com pernil desfiado, pão com paleta desfiada, escondidinho de carne, escondidinho de frango, escondidinho de pernil, milho cozido, mandioca cozida, quibe assado, empadão de frango, empadão de carne, empadão de legumes com ricota, panqueca de carne, panqueca de frango, panqueca de pernil, panqueca de ricota, omelete de forno, cachorro quente, sanduiche natural.

LATÍCIOS E DERIVADOS

Leite com cacau, iogurte de morango, iogurte de coco, mingau de aveia, mingau de maisena, mingau de leite.

SALADAS

Abobora cozida, alface, beterraba cozida, beterraba ralada, cenoura cozida, cenoura ralada, chuchu cozido, couve crua, legumes cozidos, palmito cozido, pepino, repolho cru e tomate.

SUCO

Suco de abacaxi, suco de acerola, suco de caju, suco de goiaba, suco de laranja, suco de manga, suco de melancia, suco de limão.

VITAMINAS

Vitamina de abacate, vitamina de banana, vitamina de banana com maçã, vitamina de goiaba, vitamina de maçã, vitamina de pera, vitamina de manga.

PROTEINAS

Carne moída, coxa e sobrecoxa de frango assada, coxa e sobrecoxa de frango ensopada, escondidinho de carne moída, escondidinho de frango, filé de tilapia ensopado, filé de tilapia frito, isca bovina, musculo cozido, musculo ensopado, omelete, ovo cozido, ovo mexido, peito de frango assado, peito de frango desfiado, pernil suíno assado, pernil suíno ensopado.

** Os lanches da tarde, podem ser substituídos por sopas e caldos em dias frios: sopa de legumes com carne, caldo verde, caldo de pinto, sopa de feijão, creme de mandioca com carne, creme de abobora com carne, etc.

* Cardápio sujeito a alterações de acordo com a pontualidade na entrega de nossos fornecedores, sazonalidade das frutas, verduras e legumes.

** Caso isso ocorra, utilizar a Lista de Substituições

