



Estado do Rio de Janeiro
Prefeitura Municipal de Nova Friburgo
Secretaria Municipal de Educação
Setor de Nutrição Escolar

2019 - Cardápio 1
Pré-escola

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM (7h)	Mingau de Mucilagem de Arroz	Leite batido com Fruta (Banana) Biscoito Salgado	iogurte com Aveia Biscoito Doce	Leite com Achocolatado Pão Careca com Manteiga	Mingau de Amido de Milho
COLAÇÃO (9h)	Suco de Caju	Maçã Raspadinha	Caqui Picado	Pokan	Banana Amassada
ALMOÇO (11h)	Arroz (papa) / Feijão Preto Ovo Mexido com Espinafre Purê de Cenoura Abobrinha Cozida	Arroz (papa) / Feijão Preto com Beterraba Amassada Filé de Frango Desfiado Couve-Flor Picada	Arroz (papa) / Feijão Preto Patinho Picado ao Molho Purê de Batata Vagem Refogada Picada	Arroz (papa) / Feijão Preto Coxa Assada e Desfiada com Brócolis Amassado Purê de Abóbora	Arroz (papa) / Feijão Preto Músculo Cozido Picado Repolho Refogado Creme de Inhame
LANCHE (13h)	Café com Leite Pão bisnaguinha com manteiga	Caqui Picado com iogurte	Suco de Laranja Lima Biscoito salgado	Mingau de aveia com banana	Salada de Fruta
JANTAR (16h)	Sopa de Hortaliças (Batata, Abóbora e Espinafre) com Músculo	Purê de Inhame com Feijão Coxa Desfiada Abóbora e Repolho Refogados	Sopa de Feijão com Macarrão Padre Nosso, Hortaliça (Chuchu) e Músculo	Arroz (papa) / Feijão Preto Ensopado de Carne com Hortaliças (Cenoura e Aipim)	Canja de Galinha com Hortaliças (Batata e Cenoura)

Observações:

As quantidades dos alimentos enviados a cada unidade (creche/ escola) estão baseadas neste cardápio e no número de alunos.

É necessário, portanto, respeitar o número de vezes que cada item aparece na semana.

O uso irregular de um ou mais gêneros poderá ocasionar sua falta.

Os legumes, verduras e frutas poderão ser utilizados de acordo com a entrega do fornecedor, que às vezes poderá estar diferente do cardápio.

TABELA DE SUBSTITUIÇÃO - HORTIFRUTI

Hortaliça A = Abobrinha, Alface, Brócolis, Couve, Couve-flor, Espinafre, Repolho e Tomate.
Hortaliça B = Abóbora, Beterraba, Chuchu, Cenoura e Vagem.
Hortaliça C = Aipim, Batata Doce, Batata Inglesa e Inhame.
Frutas = Banana Prata, Caqui, Laranja, Maçã e Tangerina.



Estado do Rio de Janeiro
Prefeitura Municipal de Nova Friburgo
Secretaria Municipal de Educação
Setor de Nutrição Escolar

2019 - Cardápio 2

Pré-escola

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM (7h)	Leite com Café Pão Careca com Mateiga	Suco de Caju Biscoito Salgado	Leite com Achocolatado Pão Bisnaguinha com Manteiga	logurte Biscoito Rosquinha	Mingau de Mucilagem de Arroz
COLAÇÃO (9h)	Maçã Raspadinha	Suco de Laranja Lima	Caqui Picado	Banana Amassada	Pokan
ALMOÇO (11h)	Arroz (papa) / Feijão Preto Ovo Cozido Beterraba Cozida Tomate	Arroz (papa) / Feijão Preto Coxa desfiada Creme de Aipim Couve Picada	Arroz (papa) / Feijão Preto Músculo Desfiado Polenta Cremosa Repolho Refogado	Arroz (papa) / Feijão Preto Filé de Peito de Frango Desfiado Chuchu Refogado Cenoura Picada	Macarrão Espaguete / Feijão Preto Músculo Desfiado Abobrinha Ralada Refogada
LANCHE (13h)	Suco de caju Biscoito Salgado	Banana Picada com logurte	Mingau de Amido de milho	Gelatina com frutas	Leite com Café Biscoito Doce
JANTAR (16h)	Sopa de Hortaliças (Batata Doce, Abóbora e Espinafre) com Peito de Frango Desfiado	Sopa de Feijão com Macarrão Espaguete com Músculo e Hortaliças (Chuchu e Cenoura)	Sopa de Fubá com Hortaliças (Couve e Abobrinha) e Coxa Desfiada	Sopa de Hortaliças (Abóbora, Batata Inglesa e Couve-flor) com Patinho Desfiado	Canja de Galinha com Hortaliças (Chuchu e Cenoura) e Peito de Frango Desfiado

Observações:

As quantidades dos alimentos enviados a cada unidade (creche/ escola) estão baseadas neste cardápio e no número de alunos.

É necessário, portanto, respeitar o número de vezes que cada item aparece na semana.

O uso irregular de um ou mais gêneros poderá ocasionar sua falta.

Os legumes, verduras e frutas poderão ser utilizados de acordo com a entrega do fornecedor, que às vezes poderá estar diferente do cardápio.

TABELA DE SUBSTITUIÇÃO - HORTIFRUTI

Hortaliça A = Abobrinha, Alface, Brócolis, Couve, Couve-flor, Espinafre, Repolho e Tomate.

Hortaliça B = Abóbora, Beterraba, Chuchu, Cenoura e Vagem.

Hortaliça C = Aipim, Batata Doce, Batata Inglesa e Inhame.

Frutas = Banana Prata, Caqui, Laranja, Maçã e Tangerina.



Estado do Rio de Janeiro
Prefeitura Municipal de Nova Friburgo
Secretaria Municipal de Educação
Setor de Nutrição Escolar

2019 - Cardápio 3
Pré-escola

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM (7h)	Leite com Achocolatado Biscoito Rosquinha	Canjicão	Leite com Café Pão Careca com Manteiga	iogurte Biscoito Doce	Leite batido com Fruta (Maçã) Pão Bisnaguinha com Manteiga
COLAÇÃO (9h)	Caqui Picadinho	Pokan	Suco de Caju	Banana Picada	Suco de Goiaba
ALMOÇO (11h)	Arroz (papa) / Feijão Preto Omelete com Cenoura Purê de Batata Doce	Arroz (papa) / Feijão Preto Patinho em Isca Couve-Flor Picada Purê de Abóbora	Arroz (papa) / Feijão Preto Filé de Peito de Frango Cozido Desfiado Hortaliças Ensopadas (Batata Inglesa, Repolho e Cenoura)	Arroz (papa) / Feijão Preto Músculo Ensopado com Batata Inglesa Brócolis Picado	Arroz (papa) / Feijão Preto Coxa e Sobrecoxa ao Molho Purê de Inhame Repolho Refogado
LANCHE (13h)	iogurte com Maçã	Mingau de aveia com Banana	Suco de Caju Bolo Branco	Mingau de Mucilon de Arroz	Leite com café Biscoito salgado
JANTAR (16h)	Sopa de Hortaliças (Batata Doce, Chuchu e Cenoura) com Peito de Frango Desfiado	Sopa de Macarrão Parafuso com Músculo e Hortaliças (Brócolis e Cenoura)	Sopa de Hortaliças (Batata e Abóbora) com Músculo Desfiado	Arroz (papa) / Feijão Preto Patinho Ensopado com Hortaliças (Chuchu e Abóbora)	Sopa Creme de Hortaliças (Aipim com Cenoura) e Coxa Desfiada

Observações:

As quantidades dos alimentos enviados a cada unidade (creche/ escola) estão baseadas neste cardápio e no número de alunos.

É necessário, portanto, respeitar o número de vezes que cada item aparece na semana.

O uso irregular de um ou mais gêneros poderá ocasionar sua falta.

Os legumes, verduras e frutas poderão ser utilizados de acordo com a entrega do fornecedor, que às vezes poderá estar diferente do cardápio.

TABELA DE SUBSTITUIÇÃO - HORTIFRUTI

Hortaliça A = Abobrinha, Alface, Brócolis, Couve, Couve-flor, Espinafre, Repolho e Tomate.

Hortaliça B = Abóbora, Beterraba, Chuchu, Cenoura e Vagem.

Hortaliça C = Aipim, Batata Doce, Batata Inglesa e Inhame.

Frutas = Banana Prata, Caqui, Laranja, Maçã e Tangerina.



Estado do Rio de Janeiro
Prefeitura Municipal de Nova Friburgo
Secretaria Municipal de Educação
Setor de Nutrição Escolar

2019 - Cardápio 4
Pré-escola

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM (7h)	Leite com Fruta (Banana) Biscoito Doce	Leite com Aveia Biscoito Salgado	iogurte Bolo de Cenoura	Mingau de Amido de Milho	Leite com Achatolado Pão Bisnaguinha com Manteiga
COLAÇÃO (9h)	Suco de Caju	Maça Raspadinha	Salada de Fruta	Caqui Picado	Suco de Laranja Lima
ALMOÇO (11h)	Arroz (papa) / Feijão Preto Omelete de Abobrinha Hortaliças Ensopadas (Batata Inglesa, Repolho e Cenoura)	Arroz (papa) / Feijão Preto Músculo Ensopado Canjiquinha Brócolis Picado	Arroz (papa) / Feijão Preto Coxa Desfiada Vagem Refogada Beterraba Picada	Arroz (papa) / Feijão Preto Músculo Picadinho Purê de Cenoura Tomate	Arroz (papa) / Feijão Preto Filé de Frango Desfiado com Tomate Purê de Batata Doce Abóbora sauté
LANCHE (13h)	Leite com Achatolado Bisnaguinha com manteiga	Mingau de mucilon de Arroz	Suco de laranja Bolo Branco	Banana amassada com aveia	Café com Leite Bolo Branco
JANTAR (16h)	Sopa de Arroz com Músculo Desfiado e Hortaliças (Vagem e Couve-flor)	Sopa de Hortaliças (Abóbora, Vagem e Cenoura) com Coxa Desfiado	Sopa de Macarrão Parafuso com Patinho e Hortaliças (Chuchu, Brócolis e Cenoura)	Sopa de Hortaliças (Abóbora, Batata Inglesa e Espinafre) com Peito de Frango Desfiado	Sopa de Fubá com Hortaliças (Chuchu e Abobrinha) e Patinho Desfiado

Observações:

As quantidades dos alimentos enviados a cada unidade (creche/ escola) estão baseadas neste cardápio e no número de alunos.

É necessário, portanto, respeitar o número de vezes que cada item aparece na semana.

O uso irregular de um ou mais gêneros poderá ocasionar sua falta.

Os legumes, verduras e frutas poderão ser utilizados de acordo com a entrega do fornecedor, que às vezes poderá estar diferente do cardápio.

TABELA DE SUBSTITUIÇÃO - HORTIFRUTI

Hortaliça A = Abobrinha, Alface, Brócolis, Couve, Couve-flor, Espinafre, Repolho e Tomate.
Hortaliça B = Abóbora, Beterraba, Chuchu, Cenoura e Vagem.
Hortaliça C = Aipim, Batata Doce, Batata Inglesa e Inhame.
Frutas = Banana Prata, Caqui, Laranja, Maça e Tangerina.