

**PREFEITURA MUNICIPAL DE BOM SUCESSO DO SUL**  
**CARDÁPIO ESCOLAR 2021 - ESCOLA IRMÃ NELI E CMEI VOVÓ HELENA (GRUPOS 3 A 5)**

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>1ª SEMANA</b>	Bolo de cenoura ou fubá *intercalar	Ensopado de peixe com batata, pimentão, cebola, Arroz e Salada verde Maçã / Banana	Sanduíche natural Pão, Presunto, Queijo, Tomate e Alface Abacaxi	Sopa de feijão com cenoura, batata e Macarrão Laranja / maçã	Torta salgada de frango desfiado com cenoura ralada *Frutas
<b>2ª SEMANA</b>	Arroz Carne moída com legumes picados Salada verde	Risoto de frango com cenoura ralada milho e ervilha Salada verde Mamão	Pão de queijo Bergamota / maçã	Peixe assado com batata, cebola, tomate, pimentão Arroz e salada Maçã/Banana	Torta salgada de carne moída com milho e ervilha *Frutas
<b>3ª SEMANA</b>	Arroz Carne moída com legumes picados Salada verde	Macarrão com Carne moída com cenoura ralada Salada verde Maçã	Pão de queijo Bergamota / maçã	Torta salgada de carne moída com milho e ervilha Banana	Sopa de frango com legumes e arroz *Frutas
<b>4ª SEMANA</b>	Bolo de cenoura ou fubá *intercalar	Macarrão com frango ao molho de tomate Salada Banana	Sanduíche natural Pão, Presunto, Queijo, Tomate e Alface Melão	Sopa de feijão com cenoura, batata e Macarrão Laranja / maçã	Sopa de frango com legumes e arroz *Frutas

- Este cardápio pode sofrer alterações definidas pela nutricionista responsável  
- As frutas podem mudar de dia devido à maturação  
\* Na sexta-feira serão servidas as frutas disponíveis

Nutricionista Daiane Drancka CRN 08/7251

- SALADA VERDE – alface, repolho, acelga
- SALADA – brócolis, couve-flor, cenoura cozida, beterraba cozida, tomate
- Se tiver disponibilidade pode-se fazer mais de um tipo de salada no mesmo dia
- Verificar a maturação da fruta. Se necessário pode-se trocar o dia para servir uma fruta íntegra.
- Em todas as preparações possíveis, deve-se adicionar cúrcuma!

# PREFEITURA MUNICIPAL DE BOM SUCESSO DO SUL

## CARDÁPIO ESCOLAR 2021 - CMEI VOVÓ HELENA - GRUPO 2 – MANHÃ E TARDE

SEMANA		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
1ª	LANCHE	Pão com queijo quente Chá de ervas	Vitamina de banana com leite Biscoito salgado	Sanduche natural Pão, Queijo, Tomate e Alface	Torta salgada de frango desfiado	
	ALMOÇO/ JANTA	Polenta Frango ao molho de tomate	Ensopado de peixe Arroz e Salada verde	Feijão, arroz, ovo cozido, salada	Sopa de feijão com legumes e macarrão	Carne moída com cenoura e batata picadinhos e arroz Salada verde
2ª	LANCHE			Bolo de banana com aveia (sem açúcar)		Pão de queijo
	ALMOÇO/ JANTA	Omelete com queijo tomate, cebola, cheiro verde Arroz e salada verde	Risoto de frango com cenoura ralada milho e ervilha Salada verde	Sopa de frango com legumes e macarrão	Estrogonofe de carne com arroz e salada de tomate	Sopa de frango com legumes e arroz
3ª	LANCHE			Sanduche natural Pão, Presunto, Queijo, Tomate e Alface	Torta salgada de carne moída com milho e ervilha	
	ALMOÇO/ JANTA	Feijão, arroz, ovo cozido Salada	Macarrão com frango ao molho de tomate Salada	Carne moída com macarrão conchinha Salada	Sopa de feijão com legumes e macarrão (ou arroz)	Peixe assado com batatas cebola tomate pimentão Arroz e salada
4ª	LANCHE			Bolacha caseira OU Cuca caseira ** (REGIONAL)		
	ALMOÇO /JANTA	Omelete com queijo tomate, cebola, cheiro verde Arroz e salada verde	Polenta com carne moída Salada verde		Feijão, Arroz, Filé de frango assado Salada	Macarrão conchinha com carne moída Salada

\*Este cardápio pode sofrer alterações definidas pela nutricionista responsável

\*\*As frutas podem mudar de dia devido à maturação

Nutricionista Daiane Drancka CRN 08/7251