

# ESCOLA SATHYA SAI

## CARDÁPIO ELABORADO POR NUTRICIONISTA – 2020

### Educação Infantil

#### Refeição: Almoço

Semana 1	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
	Arroz c/ cenoura Feijão Couve-flor coz. Omelete Salada tomate	Arroz integral Feijão Quibe PTS Chuchu ref. Salada alface	Arroz branco Feijão Purê batata c/ molho berinjela Salada rúcula	Charuto PTS Vagem ref. Salada beterraba	Salada macarrão c/ cenoura, ervilha, milho Ovos mexidos Salada almeirão
	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Semana 2	Arroz branco Feijão Lasanha berinjela Salada acelga c/ cenoura	Arroz branco Omelete Abobrinha ref. Salada agrião e tomate	Arroz branco Grão de bico PTS com chuchu Salada de brócolis	Arroz integral Feijão Mandioquinha ref. ovos pochê no molho de tomate salada alface	Arroz branco Strogonoff PTS Batata palha Salada almeirão c/ tomate
	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Semana 3	Arroz branco Torta legumes Couve refogada Salada tomate	Macarrão ao sugo Batata doce assada com alho e alecrim Salada repolho	Arroz integral Panqueca de ricota Quiabo ref. Salada cabochá	Arroz branco Feijão Almôndega PTS Maionese legumes	Arroz integral Feijão Omelete de batata e cenoura Abobrinha ref Salada alface
	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Semana 4	Arroz branco Feijão Lasanha queijos Salada cenoura e vagem	Arroz integral Feijão PTS c/ molho Mandioca c/ vinagrete Salada acelga	Arroz branco Feijão preto Farofa de cenoura e ovo Salada pepino	Arroz branco Polenta com molho Abóbora ao forno c/ gergelim Salada alface	Arroz integral Salada de soja c/ azeitona, pimentão e tomate Rúcula

**\*Caso não tenha o produto indicado para o cardápio no dia, verificar lista de substituição ou trocar o dia do cardápio.**

**Nutricionista – Susy Elaine Bianco Fernandes da Silva – CRN3 – 25650**

**ESCOLA SATHYA SAI**  
**CARDÁPIO ELABORADO POR NUTRICIONISTA – 2020**

**Educação Infantil**

**Refeição: Lanche II**

Semana 1	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
	Biscoito maisena Abacaxi	Biscoito água e sal c/ requeijão Suco	Pão caseiro c/margarina Suco	Biscoito coco Maçã	Sanduiche natural Suco
Semana 2	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
	Biscoito água e sal Banana	Pão de queijo Suco	Bolo laranja Suco	Biscoito água e sal c/ geleia Suco	Biscoito maisena Melão
Semana 3	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
	Biscoito coco Melancia	Pão c/ requeijão Suco	Pão c/ margarina Leite c/ abacate	Biscoito água e sal c/ geleia Maçã	Rosca Suco
Semana 4	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
	Bolo chocolate Suco	Pão c/ patê Suco	Rosquinha de coco Mamão	Biscoito água e sal c/ requeijão Suco	Biscoito maisena Banana

**\*Caso não tenha o produto indicado para o cardápio no dia, verificar lista de substituição ou trocar o dia do cardápio.**

**Nutricionista – Susy Elaine Bianco Fernandes da Silva – CRN3 - 25650**

**ESCOLA SATHYA SAI**  
**CARDÁPIO ELABORADO POR NUTRICIONISTA – 2020**

**Educação Infantil**

**Refeição: Lanche I**

Semana 1	2ª Feira Pudim de pão Suco	3ª Feira Bolacha c/ requeijão Melancia	4ª Feira Torrada c/ margarina Banana	5ª Feira Bolo fubá Suco	6ª Feira Torta legumes Suco
Semana 2	2ª Feira Pão queijo Maçã	3ª Feira Torrada c/ requeijão Suco	4ª Feira Vitamina frutas Rosquinha	5ª Feira Biscoito maisena Suco	6ª Feira Bolo cenoura Suco
Semana 3	2ª Feira Rosca Suco	3ª Feira Biscoito coco Maçã	4ª Feira Pão c/ margarina Suco	5ª Feira Bolo coco Suco	6ª Feira Biscoito água e sal c/ requeijão Suco
Semana 4	2ª Feira Arroz doce	3ª Feira Bolo chocolate Suco	4ª Feira Rosquinha de coco Banana	5ª Feira Biscoito água e sal c/ geléia Suco	6ª Feira Salada fruta Biscoito salgado

**\*Caso não tenha o produto indicado para o cardápio no dia, verificar lista de substituição ou trocar o dia do cardápio.**

**Nutricionista – Susy Elaine Bianco Fernandes da Silva – CRN3 - 25650**

**ESCOLA SATHYA SAI**  
**CARDÁPIO ELABORADO POR NUTRICIONISTA – 2020**

**Educação Infantil**

**Refeição: Desjejum**

Semana 1	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
	Pão c/ margarina Leite c/ chocolate	Pão c/ margarina Leite c/ chocolate	Pão c/ margarina Leite c/ chocolate	Pão c/ margarina Leite c/ chocolate	Pão c/ margarina Leite c/ chocolate
Semana 2	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
	Pão c/ margarina Leite c/ chocolate	Pão c/ margarina Leite c/ chocolate	Pão c/ margarina Leite c/ chocolate	Pão c/ margarina Leite c/ chocolate	Pão c/ margarina Leite c/ chocolate
Semana 3	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
	Pão c/ margarina Leite c/ chocolate	Pão c/ margarina Leite c/ chocolate	Pão c/ margarina Leite c/ chocolate	Pão c/ margarina Leite c/ chocolate	Pão c/ margarina Leite c/ chocolate
Semana 4	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
	Pão c/ margarina Leite c/ chocolate	Pão c/ margarina Leite c/ chocolate	Pão c/ margarina Leite c/ chocolate	Pão c/ margarina Leite c/ chocolate	Pão c/ margarina Leite c/ chocolate

**\*Caso não tenha o produto indicado para o cardápio no dia, verificar lista de substituição ou trocar o dia do cardápio.**

**Nutricionista – Susy Elaine Bianco Fernandes da Silva – CRN3 - 25650**