

Colégio Vicentino Imaculado Coração de Maria

Educação Infantil, Ensino Fundamental e Médio

• **CARDÁPIO ALMOÇO INTEGRAL**

COZINHA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
PRIMEIRA SEMANA	Arroz Feijão Polenta Carne moída Abobora com quiabo 1 tipo de salada Suco natural de frutas	Arroz Feijão Frango com molho Mandioca Cenoura e chuchu 1 tipo de salada Suco natural de frutas	Arroz Feijão Strogonoff de carne Batata palha (Cozida para Ed. Infantil) Brócolis e beterraba 1 tipo de salada Suco natural de frutas	Arroz Feijão Macarrão com almondegas Purê de batata Couve refogada 1 tipo de salada Suco natural de frutas	Arroz Feijão Lasanha de carne moída Cenoura e chuchu Ovo cozido 1 tipo de salada Suco natural de frutas
SEGUNDA SEMANA	Arroz Feijão Almondegas Macarrão Cenoura, beterraba, ovo cozido 1 tipo de salada Suco natural de frutas	Arroz Feijão Purê de batata Coxa e sobrecoxa Chuchu e abóbora cabutia 1 tipo de salada Suco natural de frutas	Arroz Feijão Bife a milanesa (somente bife para Ed. Infantil) Batata frita (somente cozida Ed. Infantil) Brócolis e tomate 1 tipo de salada Suco natural de frutas	Arroz Feijão Macarrão com frango Couve refogada 1 tipo de salada Suco natural de frutas	Arroz Feijão Panqueca com carne Abobora e couve flor Ovo cozido 1 tipo de salada Suco natural de frutas
TERCEIRA SEMANA	Arroz Feijão Carne de boi de panela Mandioca Chuchu e beterraba 1 tipo de salada Suco natural de frutas	Arroz Feijão Frango ao molho Batata doce Vagem e brócolis 1 tipo de salada Suco natural de frutas	Arroz Feijão Carreteiro Maionese (não para Ed. infantil) Cenoura e couve flor 1 tipo de salada Suco natural de frutas	Arroz Feijão Macarrão alho e óleo Purê de batata Carne de panela com molho Beterraba e chuchu 1 tipo de salada Suco natural frutas	Arroz Feijão Peixe sem espinho (grelhado ou desfiado) e bife acebolado Salada de macarrão Cenoura e chuchu Ovo cozido 1 tipo de salada Suco natural de frutas

Colégio Vicentino Imaculado Coração de Maria

Educação Infantil, Ensino Fundamental e Médio

• CARDÁPIO INTEGRAL FORNECIDO PELA ESCOLA

CARDÁPIO INTEGRAL FORNECIDO PELA ESCOLA			
PRIMEIRA SEMANA			
SEG	Bolo de cenoura (2 pedaços por criança) Maternal: sem cobertura	Suco de morango	Manga (1 ped por criança)
TER	Pão de queijo (3 unidades por criança)	Suco de abacaxi	Laranja (½ unidade por criança)
QUA	Pão de batata com recheio de frango (2 unidades por criança)	Suco de uva	Mexerica (½ unidade por criança)
QUI	Pastel assado de carne (2 unid peq por criança)	Suco de maracujá	Morangos (4 unidades por criança)
SEX	Baguete de presunto e queijo (2 unid por criança) Maternal : recheio de frango	Suco de laranja	Banana (1 unidade por criança)
SEGUNDA SEMANA			
SEG	Mini cupcake de cenoura sem leite (2 unidades por criança) Maternal: sem cobertura	Suco de maracujá e maçã (acrescenta ½ unid)	Pêra (½ unidade por criança)
TER	Pão integral com linhaça, acompanha 1 pote de manteiga e doce de leite (1 fatia por criança) Maternal: só manteiga	Suco de abacaxi	Banana (1 unidade por criança)
QUA	Esfirra assada de carne (2 unid criança)	Suco de uva	Abacate (1 ped por criança)
QUI	Mini pizza com massa integral , recheio de frango (2 unidades por criança)	Suco de abacaxi	Maçã (½ unidade por criança)
SEX	Pão de queijo (3 unidades por criança)	Suco de morango	Salada de frutas (1 potinho por criança)
TERCEIRA SEMANA			
SEG	Bauru (1 unidade por criança) Maternal: pão caseiro	Suco de laranja	Mamão (1 ped peq por criança)
TER	Bolo de nega maluca (2 pedaço por criança) Maternal: bolo simples	Suco de uva	Melão (1 ped por criança)
QUA	Pão de abóbora (acrescenta no preparo 1 xícara de abóbora cozida), acompanha 1 pote de manteiga e doce de leite (MAT, só manteiga) (1 fatia por criança)	Suco de abacaxi	Maçã (½ unidade por criança)
QUI	Esfirra de frango com cenoura ralada (2 unid criança)	Suco de morango	Melancia (1 ped por criança)
SEX	Bolacha caseira (3 unidades por criança).	Suco de acerola	Laranja (½ unidade por criança)
QUARTA SEMANA			
SEG	Cachorro quente (1 unid por criança) Maternal: Pão de queijo	Suco de maracujá	Salada de frutas (1 potinho por

Província Brasileira da Congregação das Irmãs Filhas da Caridade de
São Vicente de Paulo

Colégio Vicentino Imaculado Coração de Maria

Educação Infantil, Ensino Fundamental e Médio

			criança)
TER	Bolo de laranja com aveia (2 ped por criança)	Suco de uva	Mamão (1 ped por criança)
QUA	Pão de cenoura acompanha c/ 1 pote de manteiga e 1 pote de geléia de frutas sem açúcar (1 fatia por criança)	Suco de acerola	Maçã (½ unidade por criança)
QUI	Pastel assado com recheio de frango (3 unidades por criança)	Suco de abacaxi	Mamão (1 ped por criança)
SEX	Mini pizza com massa integral , recheio de frango (2 unidades por criança)	Suco de acerola	Morangos (4 unidades por criança)

OBS: possível mudança da fruta devido a estação.

Lanches para teste:

Vitamina de banana e outras frutas.

Pizza semi integral ; pão de milho.