



CARDÁPIO INSTITUTO MÁGICO DA APRENDIZAGEM – Janeiro 2019

21 a 25/01

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE DA MANHÃ Infantil III ao Pré III	Rosquinha de polvilho Suco integral de uva (sem adição de açúcar) batido com couve e gengibre	Pão integral com requeijão caseiro Chá da casca do abacaxi com canela	Banana e mamão picados iogurte caseiro com leite de coco	Pão caseiro com manteiga ghee e queijo Suco de laranja com melão	Bolo nutritivo de cenoura Chá de erva-doce
Infantil II	Rosquinha de polvilho Suco integral de uva (sem adição de açúcar) batido com couve e gengibre	Pão integral com requeijão caseiro Chá da casca do abacaxi com canela	Banana e mamão picados iogurte caseiro de banana com leite de coco	Pão caseiro com manteiga ghee e queijo Suco de laranja com melão	Bolo de banana sem açúcar Chá de erva-doce
Infantil I	Melão	Banana	Maçã	Manga	Mamão
Isento de ovo e lactose	Biscoito sem leite e ovo Suco integral de uva (sem adição de açúcar) batido com couve e gengibre	Pão caseiro com manteiga ghee Chá da casca do abacaxi com canela	Banana e mamão picados iogurte sem lactose	Pão caseiro com manteiga ghee Suco de laranja com melão	Biscoito sem leite e ovo Chá de erva-doce
ALMOÇO Infantil II ao Pré III	Ovo mexido com tempero verde, brócolis e farinha de linhaça dourada Arroz integral/ Feijão Cenoura cozida/ Pepino japonês	Espaguete de farinha de arroz à bolonhesa Opção: arroz Alface com tomate cereja e gergelim	Frango assado Arroz integral/ Feijão Beterraba cozida/ Cenoura ralada	Enroladinho de carne com legumes Arroz/ Aipim cozido em cubinhos Grão de bico com milho e ervilha / Pepino	Pirãozinho de peixe Arroz integral/ Feijão Couve-flor/ Tomate
Infantil I	Ovo mexido com tempero verde, brócolis e farinha de linhaça dourada Arroz integral/ Feijão Cenoura cozida/ Pepino japonês	Macarrão concinha com cenoura picadinha e molho de carne Alface com tomate cereja e gergelim	Frango assado desfiado Arroz integral/ Feijão Beterraba cozida/ Cenoura ralada	Enroladinho de carne com legumes Arroz/ Aipim cozido em cubinhos Grão de bico com milho e ervilha / Pepino	Pirãozinho de peixe Arroz integral/ Feijão Couve-flor/ Tomate
Isento de ovo e lactose	Frango aceboladinho Arroz integral/ Feijão Cenoura cozida/ Pepino japonês	Espaguete de sêmola à bolonhesa Alface com tomate cereja e gergelim	Frango assado Arroz integral/ Feijão Beterraba cozida/ Cenoura ralada	Enroladinho de carne com legumes Arroz/ Aipim cozido em cubinhos Grão de bico com milho e ervilha / Pepino	Pirãozinho de peixe Arroz integral/ Feijão Couve-flor/ Tomate
LANCHE DA TARDE Infantil II, Infantil III, Pré I, Pré II, Pré III e Isento de ovo e lactose	Frutas da estação (3 variedades)	Frutas da estação (3 variedades)	Frutas da estação (3 variedades)	Frutas da estação (3 variedades)	Frutas da estação (3 variedades)
Infantil I	Manga	Mamão	Melancia	Banana com abacate	Melão
JANTAR Infantil II ao Pré III	Polenta com iscas de carne enriquecidas com abobrinha	Risoto (arroz, quinoa, frango, couve-flor, cenoura, milho e tempero verde)	Sopa de carne com macarrão de letrinhas e legumes	Parafuso ao molho sugo com brócolis	Sanduíche (pão caseiro com patê caseiro de frango Suco de frutas)
Infantil I	Polenta com iscas de carne enriquecidas com abobrinha	Risoto (arroz, quinoa, frango, couve-flor, cenoura, milho e tempero verde)	Sopa de carne com macarrão de letrinhas e legumes	Aletria o ao molho sugo com brócolis	Purê de batata, abóbora e ervilha + molho de frango
Isento de ovo e lactose	Polenta com iscas de carne enriquecidas com abobrinha	Risoto (arroz, quinoa, frango, couve-flor, cenoura, milho e tempero verde)	Sopa de carne com arroz e legumes	Parafuso de sêmola ao molho sugo com brócolis	Sanduíche (pão caseiro com manteiga ghee e tomate esquentado no forno)

FRUTAS DA ÉPOCA - MÊS DE JANEIRO: abacaxi, carambola, laranja, mamão, maracujá, melancia, nectarina e uva. Frutas como banana, maçã e mamão terá todos os meses do ano. OBS: 1) O cardápio poderá sofrer alterações devido à entrega da matéria-prima pelos fornecedores, sazonalidade e aceitação das crianças. 2) Nos lanches que não tiver oferta de bebida, será servido água. 3) No lanche da tarde será servido 2 ou 3 variedades de frutas. 4) Arroz integral será servido com 50% arroz parboilizado e 50% arroz integral, o mesmo se aplica para as massas. 5) No almoço e jantar será servido água. 6) Não será utilizado açúcar branco, quando houver necessidade de adoçar as preparações, será utilizado mel, tâmaras, uvas passas, açúcar demerara OU mascavo (COM MODERAÇÃO). 7) Os molhos serão preparados com tomates frescos e outros ingredientes e temperos naturais. 8) Não será utilizado sal refinado nas preparações, o mesmo será substituído por sal de ervas e outros temperos naturais. 9) Nos meses mais frios os chás serão servidos mornos e os sucos a temperatura ambiente. **NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL PELA ELABORAÇÃO DO CARDÁPIO: Larissa C. I de Zutter.CRN10 – 2127.**



CARDÁPIO INSTITUTO MÁGICO DA APRENDIZAGEM – Janeiro 2019

28 a 31/01

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE DA MANHÃ Infantil III ao Pré III	Biscoitos caseiros de castanha-do-Pará Suco integral de maçã (sem adição de açúcar)	Torradinha de pão francês com azeite de oliva e orégano Água saborizada	Maçã com canela em pó Leite batido com cacau e chocolate 50%	Bolo integral de laranja Chá de hortelã	
Infantil II	Biscoitos caseiros de castanha-do-Pará adoçado com uva passas Suco integral de maçã (sem adição de açúcar)	Torradinha de pão francês com azeite de oliva e orégano Água saborizada	Maçã com canela em pó Leite batido com banana e cacau	Bolo de laranja sem açúcar Chá de hortelã	
Infantil I	Pera	Manga com laranja	Mamão	Banana	
Isto de ovo e lactose	Biscoito sem leite e ovo Suco integral de maçã (sem adição de açúcar)	Torradinha de pão francês com azeite de oliva e orégano Água saborizada	Maçã com canela em pó Leite sem lactose batido com banana e cacau	Pão caseiro com manteiga ghee Chá de hortelã	
ALMOÇO Infantil II ao Pré III	Ovo na manteiga ghee com açafrão Arroz/ Feijão Cenoura ralada/ Chuchu com tempero verde	Lasanha de carne (massa verde – couve) Arroz/ Farofa de açafrão Brócolis/ Tomate	Carne suína assada Arroz integral/ Feijão Pepino japonês/ Beterraba cozida	Frango ensopado Arroz/ Batata doce assada Tomate/ Repolho refogado	
Infantil I	Ovo mexido com açafrão Arroz/ Feijão Cenoura ralada/ Chuchu com tempero verde	Carne moída ensopada com vagem Arroz/ Farofa de açafrão (feita com azeite de oliva) Brócolis/ Tomate	Carne suína assada Arroz integral/ Feijão Pepino japonês/ Beterraba cozida	Frango ensopado Arroz/ Batata doce assada Tomate/ Repolho refogado	
Isto de ovo e lactose	Ovo na manteiga ghee com açafrão Arroz/ Feijão Cenoura ralada/ Chuchu com tempero verde	Carne moída ensopada com vagem Arroz/ Farofa de açafrão Brócolis/ Tomate	Carne suína assada Arroz integral/ Feijão Pepino japonês/ Beterraba cozida	Frango ensopado Arroz/ Batata doce assada Tomate/ Repolho refogado	
LANCHE DA TARDE Infantil II, Infantil III, Pré I, Pré II, Pré III e Isto de ovo e lactose	Frutas da estação (3 variedades)	Frutas da estação (3 variedades)	Frutas da estação (3 variedades)	Frutas da estação (3 variedades)	
Infantil I	Mamão	Banana	Melão	Abacaxi	
JANTAR Infantil II ao Pré III	Polenta à bolonhesa (molho enriquecido com legumes)	Sopa de lentilha com frango + arroz	Carreteiro (arroz, quinoa, iscas de carne, brócolis, milho, ervilha e cenoura)	Talharim com almôndegas ao molho (molho enriquecido com cenoura em rodela)	
Infantil I	Polenta à bolonhesa (molho enriquecido com legumes)	Sopa de lentilha com frango + arroz	Carreteiro (arroz, quinoa, iscas de carne, brócolis, milho, ervilha e cenoura)	Conchinha com almôndegas ao molho (molho enriquecido com cenoura em rodela)	
Isto de ovo e lactose	Polenta à bolonhesa (molho enriquecido com legumes)	Sopa de lentilha com frango + arroz	Carreteiro (arroz, quinoa, iscas de carne, brócolis, milho, ervilha e cenoura)	Talharim de sêmola com almôndegas ao molho (molho enriquecido com cenoura em rodela)	

FRUTAS DA ÉPOCA - MÊS DE JANEIRO: abacaxi, carambola, laranja, mamão, maracujá, melancia, nectarina e uva. Frutas como banana, maçã e mamão terá todos os meses do ano. OBS: 1) O cardápio poderá sofrer alterações devido à entrega da matéria-prima pelos fornecedores, sazonalidade e aceitação das crianças. 2) Nos lanches que não tiver oferta de bebida, será servido água. 3) No lanche da tarde será servido 2 ou 3 variedades de frutas. 4) Arroz integral será servido com 50% arroz parboilizado e 50% arroz integral, o mesmo se aplica para as massas. 5) No almoço e jantar será servido água. 6) Não será utilizado açúcar branco, quando houver necessidade de adoçar as preparações, será utilizado mel, tâmaras, uvas passas, açúcar demerara OU mascavo (COM MODERAÇÃO). 7) Os molhos serão preparados com tomates frescos e outros ingredientes e temperos naturais. 8) Não será utilizado sal refinado nas preparações, o mesmo será substituído por sal de ervas e outros temperos naturais. 9) Nos meses mais frios os chás serão servidos mornos e os sucos a temperatura ambiente. **NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL PELA ELABORAÇÃO DO CARDÁPIO: Larissa C. I de Zutter. CRN10 – 2127.**