



CARDÁPIO INSTITUTO MÁGICO DA APRENDIZAGEM – Março 2019

01/03

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE DA MANHÃ Infantil III ao Pré III					Biscoito caseiros de aveia , mel e uvas passas Chá de maçã e canela
Infantil II					Biscoito caseiros de aveia e uvas passas Chá de maçã e canela
Infantil I					Banana
Isento de ovo e lactose					Biscoito sem lactose e ovo Chá de maçã e canela
ALMOÇO Infantil II ao Pré III					Frango assado Arroz/ Feijão Maionese de legumes/ Pepino japonês
Infantil I					Frango assado Arroz/ Feijão Legumes amassados
Isento de ovo e lactose					Frango assado Arroz/ Feijão Pepino japonês
LANCHE DA TARDE Infantil II, Infantil III, Pré I, Pré II, Pré III e Isento de ovo e lactose					Frutas da estação (3 variedade)
Infantil I					Mamão
JANTAR Infantil II ao Pré III					Sanduíche natural (pão integral com patê caseiro de atum) Suco de frutas
Infantil I					Purê de batata e abóbora à bolonhesa
Isento de ovo e lactose					Purê de batata e abóbora à bolonhesa

FRUTAS DA ÉPOCA - MÊS DE MARÇO: abacate, abacaxi, ameixa, goiaba, maçã, mamão, nectarina, pera, uva, pêssego, e tangerina. 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) Para o infantil I não será utilizado sal nas preparação, apenas ervas naturais para temperar. **NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL PELA ELABORAÇÃO DO CARDÁPIO: Larissa C. I de Zutter.CRN10 – 2127.**



CARDÁPIO INSTITUTO MÁGICO DA APRENDIZAGEM – Março 2019

04 a 08/03

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE DA MANHÃ Infantil III ao Pré III	RECESSO	FERIADO	Rosquinha de polvilho Suco de laranja com couve	Pão caseiro com requeijão caseiro iogurte caseiro de coco e banana	Cuca integral de banana Chá de melissa
Infantil II	RECESSO	FERIADO	Rosquinha de polvilho Suco de laranja com couve	Pãocaseiro com requeijão caseiro iogurte caseiro de coco e banana	Bolo de banana sem açúcar Chá de melissa
Infantil I	RECESSO	FERIADO	Melão com laranja	Maçã	Mamão
Isento de ovo e lactose	RECESSO	FERIADO	Biscoito sem lactose e ovo Suco de laranja com couve	Pão caseiro com manteiga ghee iogurte sem lactose	Biscoito sem lactose e ovo Chá de melissa
ALMOÇO Infantil II ao Pré III	RECESSO	FERIADO	Omelete com alho poró Arroz integral/ Feijão Cenoura cozida em rodela/ Tomate	Frango ensopado com batata salsa e abobrinha Arroz/ Polenta com parmesão ralado Beterraba cozida/ Pepino	Lasanha de carne com massa verde Arroz integral/Feijão Brócolis/ Cenoura ralada
Infantil I	RECESSO	FERIADO	Omelete com alho poró Arroz integral/ Feijão Cenoura cozida em rodela/ Tomate	Frango ensopado com batata salsa e abobrinha Polenta Beterraba cozida/ Pepino	Carne moída ensopada Arroz integral/Feijão Brócolis/ Cenoura ralada
Isento de ovo e lactose	RECESSO	FERIADO	Picadinho de carne Arroz integral/ Feijão Cenoura cozida em rodela/ Tomate	Frango ensopado com batata salsa e abobrinha Arroz/ Polenta Beterraba cozida/ Pepino	Carne moída ensopada Arroz integral/Feijão Brócolis/ Cenoura ralada
LANCHE DA TARDE Infantil II, Infantil III, Pré I, Pré II, Pré III e Isento de ovo e lactose	RECESSO	FERIADO	Frutas da estação (3 variedades)	Frutas da estação (3 variedades)	Frutas da estação (3 variedades)
Infantil I	RECESSO	FERIADO	Banana com abacate	Manga e laranja	Banana com canela em pó
JANTAR Infantil II ao Pré III	RECESSO	FERIADO	Sopa de frango com macarrão de letrinhas e legumes	Arroz + feijão com iscas de carne Tomate	Queijo quente (pão caseiro com queijo, tomate e orégano) – aquecido no forno Suco de frutas
Infantil I	RECESSO	FERIADO	Sopa de frango com macarrão de letrinhas e legumes	Arroz + feijão com iscas de carne Tomate	Purê de batata doce e cenoura + molho de frango
Isento de ovo e lactose	RECESSO	FERIADO	Sopa de frango com legumes	Arroz + feijão com iscas de carne Tomate	Purê de batata doce e cenoura + molho de frango

FRUTAS DA ÉPOCA - MÊS DE MARÇO: abacate, abacaxi, ameixa, goiaba, maçã, mamão, nectarina, pera, uva, pêssego, e tangerina. 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) Para o infantil I não será utilizado sal nas preparações, apenas ervas naturais para temperar. **NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL PELA ELABORAÇÃO DO CARDÁPIO: Larissa C. I de Zutter.CRN10 – 2127.**



CARDÁPIO INSTITUTO MÁGICO DA APRENDIZAGEM – Março 2019

11 a 15/03

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE DA MANHÃ Infantil III ao Pré III	Biscoito caseiro de castanha Suco de laranja com couve	logurte caseiro de banana com granola sem açúcar Fruta: mamão	Pão caseiro de aipim com manteiga ghee e ovo mexido Suco de laranja, melão e hortelã	Bolo nutritivo de fubá Chá de erva-cidreira	Pão integral com creme de ricota Suco de manga e laranja
Infantil II	Biscoito caseiro de castanha (adoçado com uva passas) Suco de laranja com couve	logurte caseiro de banana com granola sem açúcar Fruta: mamão	Pão caseiro de aipim com manteiga ghee e ovo mexido Suco de laranja, melão e hortelã	Bolo nutritivo de fubá (adoçado com uva passas) Chá de erva-cidreira	Pão integral com creme de ricota Suco de manga e laranja
Infantil I	Pera	Danoninho de manga (inhame, manga e banana)	Mamão	Banana com abacate	Papa amarela (laranja, manga e cenoura)
Isento de ovo e lactose	Biscoito sem lactose e ovo Suco de laranja com couve	logurte sem lactose com granola sem açúcar Fruta: mamão	Pão caseiro de aipim com manteiga ghee Suco de laranja, melão e hortelã	Biscoito sem lactose e ovo Chá de erva-cidreira	Pão integral com manteiga ghee Suco de manga e laranja
ALMOÇO Infantil II ao Pré III	Ovo cozido com açafrão Arroz integral/ Feijão Repolho refogado/ Tomate	Massa caseira de cenoura à bolonhesa Alface com tomate cereja com farinha de linhaça dourada	Frango com legumes (brócolis, cenoura e couve-flor, tomate e cebola) Arroz integral/ Feijão Cenoura cozida em palitos/ Pepino	Isclas de carne acebolada Nhoque de batata doce ao molho sugo/ Arroz Milho e ervilha/ Beterraba cozida	Peixe assado com batatas Arroz/ Feijão Couve-flor/ Cenoura ralada
Infantil I	Ovo cozido com açafrão Arroz integral/ Feijão Repolho refogado/ Tomate	Aletria à bolonhesa Alface picadinha/ Chuchu cozido	Frango com legumes (brócolis, cenoura e couve-flor, tomate e cebola) Arroz integral/ Feijão Cenoura cozida/ Pepino	Isclas de carne acebolada Purê de batata doce ao molho sugo/ Ervilha/ Beterraba cozida	Peixe assado com batatas Arroz/ Feijão Couve-flor/ Cenoura ralada
Isento de ovo e lactose	Frango refogadinho com tomate e cebola Arroz integral/ Feijão Repolho refogado/ Tomate	Massa sem ovos à bolonhesa Alface com tomate cereja com farinha de linhaça dourada	Frango com legumes (brócolis, cenoura e couve-flor, tomate e cebola) Arroz integral/ Feijão Cenoura cozida em palitos/ Pepino	Isclas de carne acebolada Arroz Milho e ervilha/ Beterraba cozida	Peixe assado com batatas Arroz/ Feijão Couve-flor/ Cenoura ralada
LANCHE DA TARDE Infantil II, Infantil III, Pré I, Pré II, Pré III e Isento de ovo e lactose	Frutas da estação (3 variedade)	Frutas da estação (3 variedade)	Frutas da estação (3 variedade)	Frutas da estação (3 variedade)	Frutas da estação (3 variedade)
Infantil I	Mamão com melão	Abacaxi	Banana	Maçã	Melão
JANTAR Infantil II ao Pré III	Polenta + picadinho de carne com cenoura e abobrinha Pepino	Creme de lentilha com frango e legumes	Arroz com carne moída e abóbora Beterraba cozida	Sopa de frango com aletria e legumes	Pão caseiro com hambúrguer nutritivo de carne e mussarela Suco de frutas
Infantil I	Polenta + picadinho de carne com cenoura e abobrinha Pepino	Creme de lentilha com frango e legumes	Arroz com carne moída e abóbora Beterraba cozida	Sopa de frango com aletria e legumes	Purê de batata + mini almôndegas ao molho sugo com brócolis
Isento de ovo e lactose	Polenta + picadinho de carne com cenoura e abobrinha Pepino	Creme de lentilha com frango e legumes	Arroz com carne moída e abóbora Beterraba cozida	Sopa de frango com legumes	Purê de batata sem leite + mini almôndegas ao molho sugo com brócolis

FRUTAS DA ÉPOCA - MÊS DE MARÇO: abacate, abacaxi, ameixa, goiaba, maçã, mamão, nectarina, pera, uva, pêssego, e tangerina. 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) Para o infantil I não será utilizado sal nas preparação, apenas ervas naturais para temperar. **NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL PELA ELABORAÇÃO DO CARDÁPIO: Larissa C. I de Zutter.CRN10 – 2127.**



CARDÁPIO INSTITUTO MÁGICO DA APRENDIZAGEM – Março 2019

18 a 22/03

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE DA MANHÃ Infantil III ao Pré III	Cookies caseiros de cacau (adoçado com uva passas) Suco integral de maçã sem adição de açúcar	Pão de batata com requeijão caseiro Chá da casca de abacaxi com canela	Banana em rodela com canela em pó Ovo cozido Suco de abacaxi, melão e gengibre	Torradinha de pão integral com azeite de oliva e ervas logurte caseiro de morango (adoçado com mel)	Bolo de laranja e cenoura Chá de hortelã
Infantil II	Cookies caseiros de cacau (adoçado com uva passas) Suco integral de maçã sem adição de açúcar	Pão de batata com requeijão caseiro Chá da casca de abacaxi com canela	Banana em rodela com canela em pó Ovo cozido Suco de abacaxi, melão e gengibre	Torradinha de pão integral com azeite de oliva e ervas logurte caseiro de morango (adoçado com banana)	Bolo laranja e cenoura (adoçado com uva passas) Chá de hortelã
Infantil I	Mamão com melão	Abacaxi	Banana	Maçã	Melão
Isento de ovo e lactose	Biscoito sem lactose e ovo Suco integral de maçã sem adição de açúcar	Pão caseiro de batata com manteiga ghee Chá da casca de abacaxi com canela	Banana em rodela com canela em pó Suco de abacaxi, melão e gengibre	Torradinha de pão integral com azeite de oliva e ervas logurte caseiro de morango (adoçado com mel)	Biscoito sem lactose e ovo Chá de hortelã
ALMOÇO Infantil II ao Pré III	Ovo mexido com brócolis, cenoura e gergelim Arroz/ Feijão Pepino com tomate picadinhos	Carne de panela com abóbora Arroz/ Purê de aipim Beterraba cozida/ Alface	Frango assado com batata doce Arroz integral/ Feijão Cenoura cozida em rodela/ Pepino japonês	Carne moída ensopada com legumes Arroz/ Farofa de aveia com açafrão Brócolis/ Tomate com farinha de linhaça dourada	Pirãozinho de peixe Arroz integral/ Feijão Cenoura ralada/ Beterraba cozida
Infantil I	Ovo mexido com brócolis, cenoura e gergelim Arroz/ Feijão Pepino com tomate picadinhos	Carne de panela com abóbora Arroz/ Purê de aipim Beterraba cozida/ Alface	Frango assado com batata doce Arroz integral/ Feijão Cenoura cozida em rodela/ Pepino japonês	Carne moída ensopada com legumes Arroz Brócolis/ Tomate com farinha de linhaça dourada	Pirãozinho de peixe Arroz integral/ Feijão Cenoura ralada/ Beterraba cozida
Isento de ovo e lactose	Frango desfiado e ensopado Arroz/ Feijão Pepino com tomate picadinhos	Carne de panela com abóbora Arroz/ Purê de aipim sem leite Beterraba cozida/ Alface	Frango assado com batata doce Arroz integral/ Feijão Cenoura cozida em rodela/ Pepino japonês	Carne moída ensopada com legumes Arroz/ Farofa de aveia com açafrão Brócolis/ Tomate com farinha de linhaça dourada	Pirãozinho de peixe Arroz integral/ Feijão Cenoura ralada/ Beterraba cozida
LANCHE DA TARDE Infantil II, Infantil III, Pré I, Pré II, Pré III e Isento de ovo e lactose	Frutas da estação (3 variedade)	Frutas da estação (3 variedade)	Frutas da estação (3 variedade)	Frutas da estação (3 variedade)	Frutas da estação (3 variedade)
Infantil I	Pera	Danoninho de manga (inhame, manga e banana)	Mamão	Banana com abacate	Papa amarela (laranja, manga e cenoura)
JANTAR Infantil II ao Pré III	Massa caseira de espinafre à bolonhesa Cenoura ralada	Arroz + feijão com legumes Repolho	Polenta à bolonhesa Tomate	Macarrão conchinha + feijão com legumes Pepino	Pão quente de carne Suco de frutas
Infantil I	Massa caseira de espinafre à bolonhesa Cenoura ralada	Arroz + feijão com legumes Repolho	Polenta à bolonhesa Tomate	Macarrão conchinha + feijão com legumes Pepino	Arroz + carne moída com abobrinha e chuchu
Isento de ovo e lactose	Massa sem ovos bolonhesa Cenoura ralada	Arroz + feijão com legumes Repolho	Polenta à bolonhesa Tomate	Macarrão sem ovos + feijão com legumes Pepino	Arroz + carne moída com abobrinha e chuchu

FRUTAS DA ÉPOCA - MÊS DE MARÇO: abacate, abacaxi, ameixa, goiaba, maçã, mamão, nectarina, pera, uva, pêssego, e tangerina. 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



CARDÁPIO INSTITUTO MÁGICO DA APRENDIZAGEM – Março 2019

mesmo será substituído por sal de ervas e outros temperos naturais. 9) Para o infantil I não será utilizado sal na preparação, apenas ervas naturais para temperar. **NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL PELA ELABORAÇÃO DO CARDÁPIO:** Larissa C. I de Zutter.CRN10 – 2127.

25 a 29/03

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE DA MANHÃ Infantil III ao Pré III	Bolinhas de polvilho Leite batido com banana e chocolate 50% cacau	Pão de aipim com nata Suco de laranja, manga e melão	Torradinha de pão pulmann com manteiga ghee, queijo e orégano Chá da casca do abacaxi com canela	Pão de leite com creme de ricota Suco de maçã sem adição de açúcar batido com beterraba	Bolo integral de cenoura Chá de camomila
Infantil II	Bolinhas de polvilho Leite batido com banana e cacau	Pão caseiro com nata Suco de laranja, manga e melão	Torradinha de pão caseiro com manteiga ghee, queijo e orégano Chá da casca do abacaxi com canela	Pão de leite com creme de ricota Suco de maçã sem adição de açúcar batido com beterraba	Bolo integral de cenoura (adoçado com uva passas) Chá de camomila
Infantil I	Mamão com maçã	Manga	Banana com canela em pó	Papa salada de frutas (banana, maçã, mamão e laranja)	Maçã
Iseto de ovo e lactose	Biscoito sem leite e ovo Leite sem lactose batido com banana e cacau	Pão caseiro com nata Suco de laranja, manga e melão	Torradinha de pão caseiro com manteiga ghee e orégano Chá da casca do abacaxi com canela	Pão caseiro com manteiga ghee Suco de maçã sem adição de açúcar batido com beterraba	Biscoito sem leite e ovo Chá de camomila
ALMOÇO Infantil II ao Pré III	Ovo mexido com tomate e orégano Arroz integral/ Feijão Tomate/ Repolho	Peito de frango acebolado Macarrão ao molho sugo/ Couve-flor gratinada Alface/ Cenoura cozida em palitos	Bolo de carne assado e recheado com mussarela Arroz integral/ Feijão Beterraba cozida/Alface	Estrogonofe de carne Arroz/ Batata em palitos gratinada com azeite de oliva Tomate/ Pepino japonês	Peito de frango enfarofado Arroz / Feijão Cenoura ralada/ Chuchu com tempero verde
Infantil I	Ovo mexido com tomate e orégano Arroz integral/ Feijão Tomate/ Repolho	Peito de frango acebolado Aletria ao molho sugo Alface/ Cenoura cozida em palitos	Bolo de carne assado Arroz integral/ Feijão Beterraba cozida/Alface	Picadinho de carne Purê de batata e abóbora Tomate/ Pepino japonês	Peito de frango enfarofado Arroz / Feijão Cenoura ralada/ Chuchu com tempero verde
Iseto de ovo e lactose	Carne moída ensopada Arroz integral/ Feijão Tomate/ Repolho	Peito de frango acebolado Macarrão sem ovos ao molho sugo Alface/ Cenoura cozida em palitos	Bolino de carne sem ovos Arroz integral/ Feijão Beterraba cozida/Alface	Picadinho de carne Arroz/ Batata em palitos gratinada com azeite de oliva Tomate/ Pepino japonês	Peito de frango enfarofado Arroz / Feijão Cenoura ralada/ Chuchu com tempero verde
LANCHE DA TARDE Infantil II, Infantil III, Pré I, Pré II, Pré III e Iseto de ovo e lactose	Frutas da estação (3 variedade)	Frutas da estação (3 variedade)	Frutas da estação (3 variedade)	Frutas da estação (3 variedade)	Frutas da estação (3 variedade)
Infantil I	Banana	Melancia	Maçã	Banana e mana	Mamão com laranja
JANTAR Infantil II ao Pré III	Carreteiro (arroz + quinoa + carne + ervilha + abobrinha + abóbora) Cenoura ralada	Lentilha cremosa Tomate	Macarrão ao molho sugo Couve-flor	Sopinha de feijão com legumes	Buraco quente (pão francês com carne moída e abóbora)
Infantil I	Carreteiro (arroz + quinoa + carne + ervilha + abobrinha + abóbora) Cenoura ralada	Lentilha cremosa Tomate	Macarrão ao molho sugo Couve-flor	Sopinha de feijão com legumes	Polenta + molho de carne com legumes
Iseto de ovo e lactose	Carreteiro (arroz + quinoa + carne + ervilha + abobrinha + abóbora) Cenoura ralada	Lentilha cremosa Tomate	Macarrão sem ovos ao molho sugo Couve-flor	Sopinha de feijão com legumes	Polenta + molho de carne com legumes

FRUTAS DA ÉPOCA - MÊS DE MARÇO: abacate, abacaxi, ameixa, goiaba, maçã, mamão, nectarina, pera, uva, pêssego, e tangerina. 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.



CARDÁPIO INSTITUTO MÁGICO DA APRENDIZAGEM – Março 2019

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) Para o infantil I não será utilizado sal nas preparação, apenas ervas naturais para temperar. **NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL PELA ELABORAÇÃO DO CARDÁPIO: Larissa C. I de Zutter.CRN10 – 2127.**