

Cardápio

Shekinah



CARDÁPIO FUNDAMENTAL – JANEIRO/FEVEREIRO/MARÇO

1º e 3º Semanas

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	Arroz e Feijão Omelete recheado com legumes ralados	Arroz e Feijão Tirinhas de frango grelhada Abobrinha ao forno napolitana	Arroz e Feijoadinha light Farofa caseira com legumes ralados	Canelone de presunto e queijo ao molho vermelho natural enriquecido com beterraba <small>Acompanhamento opcional: queijo ralado</small>	Arroz e Lentilha Kibe de Assadeira com hortelã, queijo, tomate e cebola
	Salada Beterraba cozida	Salada Rúcula com Tomate	Salada Vinagrete light	Salada Brócolis e Couve Flor	Salada Tabule
	Sobremesa Fruta	Sobremesa Gelatina	Sobremesa Gelatina	Sobremesa Gelatina	Sobremesa Fruta

CARDÁPIO Fundamental – JANEIRO/ FEVEREIRO/ MARÇO

2º e 4º Semanas

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	Arroz e Feijão Escondidinho de frango Purê de batata com mandioquinha	Arroz e Feijão Stroganoff de carne Batata palha	Arroz e Feijoadinha light Farofa caseira com couve picadinha	Espaguete ao molho vermelho natural enriquecido com espinafre <small>Acompanhamento opcional: queijo ralado</small> Bifinho grelhado	Arroz e Lentilha Sobrecoca de frango assado ao molho de alecrim Chips de legumes assados
	Salada Cenoura ralada	Salada Repolho bicolor	Salada Vinagrete light	Salada Mix de folhas verdes	Salada Acelga com pepino
	Sobremesa Fruta	Sobremesa Gelatina	Sobremesa Gelatina	Sobremesa Gelatina	Sobremesa Fruta



*OBS: Para informações extras deste cardápio, favor seguir como base o padrão alimentar da escola proposto pela Nutricionista referente à idade do aluno

*Qualquer dúvida, favor entrar em contato com a Nutricionista da escola por e-mail: nutricionista@escolashekinah.com.br

Nutricionista: CAROLINA DOS SANTOS SIMÕES - CRN 12245

OBS: Cardápio sujeito à alteração de acordo com: alimentos da época / orientação médica / mãe / alergia ou intolerância

CARDÁPIO FUNDAMENTAL – JANEIRO/FEVEREIRO/MARÇO

5ª Semana

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	<p>Arroz e Feijão Isclas de carne ceboladas Creme de Abóbora</p> <p>Salada Alface com milho</p> <p>Sobremesa Fruta</p>	<p>Arroz e Feijão Tiras de Frango à pizzaiolo (queijo, molho natural, tomate e orégano) Mix de legumes refogados</p> <p>Salada Grão de bico temperado</p> <p>Sobremesa Gelatina</p>	<p>Arroz e Feijoadinha light Farofa caseira com legumes ralados</p> <p>Salada Vinagrete light</p> <p>Sobremesa Gelatina</p>	<p>Espaguete ao molho vermelho natural enriquecido com com abóbora Acompanhamento opcional: queijo ralado Isclas de frango grelhada</p> <p>Salada Couve com alho poro</p> <p>Sobremesa Gelatina</p>	<p>Arroz e Lentilha Carne moída à primavera (seleta de legumes) Mix de verdura refogada</p> <p>Salada Abobrinha ralada</p> <p>Sobremesa Fruta</p>



**OBS: Para informações extras deste cardápio, favor seguir como base o padrão alimentar da escola proposto pela Nutricionista referente à idade do aluno*

**Qualquer dúvida, favor entrar em contato com a Nutricionista da escola por e-mail: nutricionista@escolashekinah.com.br*

Nutricionista: CAROLINA DOS SANTOS SIMÕES - CRN 12245

OBS: Cardápio sujeito à alteração de acordo com: alimentos da época / orientação médica / mãe / alergia ou intolerância