

Cardápio

Shekinah

CARDÁPIO PASSINHOS – JANEIRO/FEVEREIRO/MARÇO
1º e 3º Semanas



	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
LANCHE DA MANHÃ E TARDE	<u>Lanche Mineirinho</u> Pão de leite Complemento opcional: patê caseiro de requeijão e verdura ou margarina becel Bebida: Suco de Frutas Natural (sem açúcar)	<u>Festival das frutas</u> Piquenique de frutas com farofa de granola Bebida: Chá Caseiro de ervas ou de frutas (sem açúcar)	<u>Festival das frutas</u> Piquenique de frutas com aveia Bebida: Suco de Frutas Natural (sem açúcar)	<u>Lanche Saudável</u> Barrinha de cereal natural (banana e aveia) caseira Bebida: Suco de Frutas com vegetais – Natural (sem açúcar)	<u>Lanche Caseirinho</u> Pão caseiro de cenoura Complemento opcional: requeijão Bebida: Chá Caseiro de ervas ou de frutas (sem açúcar)
ALMOÇO	Arroz e Feijão Carne moída refogada Creme de abóbora com batata Salada Mix de Repolho Sobremesa Fruta	Arroz e Feijão enriquecido com couve Tirinhas de Frango refogada Batata corada Salada Acelga com couve-flor Sobremesa Fruta	Arroz e Feijão preto Bife de panela Farofinha de legumes caseira Salada Mix de folhas verdes Sobremesa Fruta	Macarrão ao molho vermelho natural enriquecido com inhame e frango desfiado Acompanhamento opcional: queijo ralado Salada Pepino com cenoura Sobremesa Fruta	Arroz e Feijão Peixe (sem espinhos) ao molho natural com legumes raladinhos e salsinha Salada Alface com milho Sobremesa Fruta
PRÉ JANTAR	Sopa de carne moída, macarrão, brócolis, inhame, chuchu, cenoura e couve	Sopa de frango desfiado, macarrão, batata-doce, aipo, abóbora e repolho	Sopa de carne desfiada, fubá, vagem, couve-flor, mandioquinha e escarola	Sopa de frango desfiado, mandioca, abobrinha, berinjela, cenoura e mix de verduras	Sopa de carne moída, arroz, batata, abóbora, beterraba, mix de legumes e acelga



*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

Shekinah

CARDÁPIO PASSINHOS – JANEIRO/FEVEREIRO/MARÇO
2º e 4º Semanas



	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
LANCHE DA MANHÃ E TARDE	<u>Lanche Saboroso</u> Bisnaguinha crocante na chapa com queijo Bebida: Suco de Frutas Natural (sem açúcar)	<u>Festival das frutas</u> Piquenique de frutas com farofa de granola Bebida: Chá Caseiro de ervas ou de frutas (sem açúcar)	<u>Festival das frutas</u> Piquenique de frutas com aveia Bebida: Suco de Frutas Natural (sem açúcar)	<u>Lanche Crocante</u> Cookies de banana, aveia e canela (sem açúcar) Bebida: Suco de Frutas com vegetais – Natural (sem açúcar)	<u>Lanche Nutritivo</u> Tirinhas de tapioca (complemento: patê caseiro rosa – requeijão com cenoura) Bebida: Chá Caseiro de ervas ou de frutas (sem açúcar)
ALMOÇO	Arroz e Feijão Ovos mexidos coloridos com batata, chuchu, tomate, couve, salsa e orégano Salada Acelga com pepino Sobremesa Fruta	Arroz e Feijão enriquecido com espinafre Carne ensopada com mandioca, milho e vagem Salada Beterraba ralada Sobremesa Fruta	Arroz e Feijão preto Frango desfiado com mandioquinha e cenoura Farofinha de couve caseira Salada Vinagrete light Sobremesa Fruta	Macarrão ao molho vermelho natural enriquecido com mix de verdura e carne moída Acompanhamento opcional: queijo ralado Salada Mix de folhas verdes Sobremesa Fruta	Arroz e Feijão Coxa e Sobrecoxa assada ao molho de alecrim e ervas Brócolis e mandioquinha refogado Salada Abobrinha com tomate Sobremesa Fruta
PRÉ JANTAR	Sopa de frango desfiado, arroz, berinjela, cenoura, abobrinha e espinafre	Sopa de carne desfiada, macarrão, mix de legumes, abóbora e folhas verdes	Sopa de frango desfiado, arroz, batata, inhame, aipo, beterraba e escarola	Sopa de carne moída, macarrão, cará, chuchu, brócolis, cenoura, mandioquinha e acelga	Sopa de frango desfiado, fubá, mandioca, couve-flor, abóbora e catalônia



*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

Shekinah

CARDÁPIO PASSINHOS – JANEIRO/FEVEREIRO/MARÇO
5ª Semana



	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
LANCHE DA MANHÃ E TARDE	<u>Lanche Gostoso</u> Rosquinha de Coco ou Bolacha doce integral simples Bebida: Suco de Frutas Natural (sem açúcar)	<u>Festival das frutas</u> Piquenique de frutas com farofa de aveia Bebida: Chá Caseiro de ervas ou de frutas (sem açúcar)	<u>Lanche da Vovó</u> Bolo Caseiro (Coco/ Banana/ Maçã/ fubá/ cenoura) Bebida: Suco de Frutas Misto Natural (sem açúcar)	<u>Lanche Delicioso</u> Pão de queijo Bebida: Suco de Frutas com vegetais – Natural (sem açúcar)	<u>Lanche Caseiro</u> Biscoitinhos caseiro de fubá com aveia Bebida: Chá Caseiro de ervas ou de frutas (sem açúcar)
ALMOÇO	Arroz e Feijão Carne moída à primeira com abóbora, batata e chuchu Salada Acelga com cenoura Sobremesa Fruta	Arroz e Feijão enriquecido com beterraba Isca de frango Polenta cremosa ao molho caseiro Salada Tomate com abobrinha Sobremesa Fruta	Arroz e Feijão preto Carne desfiada ao molho caseiro Farofa caseira com legumes e couve Salada Mix de folhas verdes Sobremesa Fruta	Macarrão ao molho vermelho natural enriquecido com inhame e frango desfiado Acompanhamento opcional: queijo ralado Salada Alface com pepino Sobremesa Fruta	Arroz e Feijão Isca de Carne Batata e mandioquinha corada Salada Couve com tomate Sobremesa Fruta
PRÉ JANTAR	Sopa de carne moída, macarrão, abobrinha, aipo, cará, vagem e couve	Sopa de frango desfiado, arroz, cenoura, batata-doce, chuchu, brócolis e repolho	Sopa de carne desfiada, macarrão, abóbora, mandioquinha, beterraba e escarola	Sopa de frango desfiado, fubá, chuchu, batata, couve-flor e folhas verdes	Sopa de carne desfiada, arroz, mix de legumes, inhame, cenoura, mandioca e acelga



*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