

CARDÁPIO PEZINHO – JANEIRO/FEVEREIRO/MARÇO

1º e 3º Semanas

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
Papa de carne moída, macarrão, grão de bico, brócolis, inhame, chuchu, cenoura e couve	Papa de frango desfiado, macarrão, feijão, batata-doce, aipo, abóbora e repolho	Papa de carne desfiada, fubá, ervilha partida, vagem, couve-flor, mandioquinha e escarola (Opção: gema de ovo)	Papa de frango desfiado, mandioca, feijão branco, abobrinha, berinjela, cenoura e mix de verduras	Papa de carne moída, arroz, lentilha, batata, abóbora, beterraba, mix de legumes e acelga
PRÉ – JANTAR	PRÉ- JANTAR	PRÉ- JANTAR	PRÉ- JANTAR	PRÉ-JANTAR
Papa de carne moída, macarrão, brócolis, inhame, chuchu, cenoura e couve	Papa de frango desfiado, macarrão, batata-doce, aipo, abóbora e repolho	Papa de carne desfiada, fubá, vagem, couve-flor, mandioquinha e escarola	Papa de frango desfiado, mandioca, abobrinha, berinjela, cenoura e mix de verduras	Papa 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 PEZINHO – JANEIRO/FEVEREIRO/MARÇO

2º e 4º Semanas

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
Papa de frango desfiado, arroz, grão de bico, berinjela, cenoura, abobrinha e espinafre	Papa de carne desfiada, macarrão, feijão, mix de legumes, abóbora e folhas verdes	Papa de frango desfiado, arroz, batata, ervilha partida, inhame, aipo, beterraba e escarola (Opção: gema de ovo)	Papa de carne moída, macarrão, feijão branco, cará, chuchu, brócolis, cenoura, mandioquinha e acelga	Papa de frango desfiado, fubá, lentilha, mandioca, couve-flor, abóbora e catalônia
PRÉ-JANTAR	PRÉ-JANTAR	PRÉ-JANTAR	PRÉ-JANTAR	PRÉ - JANTAR
Papa de frango desfiado, arroz, berinjela, cenoura, abobrinha e espinafre	Papa de carne desfiada, macarrão, mix de legumes, abóbora e folhas verdes	Papa de frango desfiado, arroz, batata, inhame, aipo, beterraba e escarola	Papa de carne moída, macarrão, cará, chuchu, brócolis, cenoura, mandioquinha e acelga	Papa 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 PEZINHO – JANEIRO/FEVEREIRO/MARÇO

5ª Semanas

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
Papa de carne moída, desfiada, macarrão, grão de bico, abobrinha, aipo, cará, vagem e couve	Papa de frango desfiado, arroz, feijão, cenoura, batata-doce, chuchu, brócolis e repolho	Papa de carne desfiada, macarrão, ervilha partida, abóbora, mandioquinha, beterraba e escarola (Opção: gema de ovo)	Papa de frango desfiado, arroz, feijão branco, chuchu, batata, couve-flor e folhas verdes	Papa de carne desfiada, fubá, lentilha, mix de legumes, inhame, cenoura, mandioca e acelga
PRÉ-JANTAR	PRÉ-JANTAR	PRÉ-JANTAR	PRÉ-JANTAR	PRÉ - JANTAR
Papa de carne moída, macarrão, abobrinha, aipo, cará, vagem e couve	Papa de frango desfiado, arroz, cenoura, batata-doce, chuchu, brócolis e repolho	Papa de carne desfiada, macarrão, abóbora, mandioquinha, beterraba e escarola	Papa de frango desfiado, arroz, chuchu, batata, couve-flor e folhas verdes	Papa de carne desfiada, fubá, 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