

### CARDÁPIO FUNDAMENTAL – JANEIRO/FEVEIRO/MARÇO

1ª e 3ª Semana

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>ALMOÇO</b>	Arroz e Feijão Ovos cozidos picados Batata e cenoura sauttê	Arroz e Feijão Coxa e sobrecoxa assada ao molho de alecrim Mix de Verdura refogada	Arroz e Feijoadinha light Farofa com legumes ralados	Macarrão com frango desfiado ao molho vermelho natural enriquecido com legumes Acompanhamento opcional: queijo ralado	Arroz e Feijão Preto Tirinhas de carne grelhada Purê de abóbora com mandioquinha
	Salada Mix verde	Salada Beterraba ralada	Salada Couve com tomate	Salada Alface com milho	Salada Pepino com tomate
	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](mailto: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/FEVEIRO/MARÇO

2ª e 4ª Semana

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>ALMOÇO</b>	Arroz e Feijão Strogonoff de frango Batata palha	Arroz e Feijão Bifinho grelhado cebolado Mix de legumes refogados	Arroz e Feijoadinha light Farofa com legumes ralados	Macarrão a bolonhesa com molho vermelho natural enriquecido com legumes Acompanhamento opcional: queijo ralado	Arroz e Feijão Preto Isca de frango grelhado Creme de milho
	Salada Cenoura ralada	Salada Pepino com tomate	Salada Vinagrete light	Salada Mix verde	Salada Alface com tomate
	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](mailto: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 – ABRIL/MAIO/JUNHO

5ª Semana

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>ALMOÇO</b>	<p>Arroz e Feijão Escondidinho de carne moída com purê de mandioca</p> <p>Salada Beterraba ralada</p> <p>Sobremesa Fruta</p>	<p>Arroz e Feijão Fricassê de frango Batata corada</p> <p>Salada Pepino com tomate</p> <p>Sobremesa Gelatina</p>	<p>Arroz e Feijoadinha light Farofa com legumes ralados</p> <p>Salada Couve com tomate</p> <p>Sobremesa Fruta</p>	<p>Macarrão com carne desfiada ao molho vermelho natural enriquecido com abóbora Acompanhamento opcional: queijo ralado</p> <p>Salada Mix verde</p> <p>Sobremesa Gelatina</p>	<p>Arroz e Feijão Preto Carne moída refogada caipira (com milho, cenoura, vagem e chuchu)</p> <p>Salada Alface com cebola</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](mailto: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