Lumiere Espaço Educacional Infantil

Rua Natal, 39 – Bairro Jardim Blumenau - CEP 89010-460
Telefone: (47) 3322-2100 – (47) 99823-2141
Nutricionista **Amanda Cristina Lobo** - CRN10 7012

# CARDÁPIO 2020

## JARDIM II, III, IV e V

**Válido a partir de 03 de Fevereiro 2020**

| 1ª SEMANA | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
|---|---|---|---|---|---|
| **LANCHE**<br>**Jardim I – 08h30**<br>**Jardim II – 08h45**<br>**Jardim III – 09h00**<br>**Jardim IV – 09h15**<br>**Jardim V – 09h30** | Suco<br>Bolacha Doce e Salgada<br>Duas opções de Frutas | Suco<br>Bolo de Laranja<br>Duas opções de Frutas | Achocolatado<br>Sanduíche Natural (Pão Integral, Queijo, Tomate e Alface)<br>Duas opções de Frutas | Suco<br>Pão de Queijo<br>Duas opções de Frutas | Suco<br>Waffle de Milho<br>Duas opções de Frutas |
| **ALMOÇO**<br>**Jardim I – 10h30**<br>**Jardim II – 10h45**<br>**Jardim III – 11h00**<br>**Jardim IV – 11h15**<br>**Jardim V – 11h30** | Arroz e Feijão<br>Frango Moído<br>Duas opções de Salada | Arroz com Brócolis<br>Carne de Panela<br>Purê de Aipim<br>Duas opções de Salada | Arroz e Feijão<br>Peixe Assado<br>Duas opções de Salada | Arroz e Feijão<br>Omelete<br>Duas opções de Salada | Arroz<br>Purê de Batata c/ Abóbora<br>Carne Moída<br>Duas opções de Salada |
| **LANCHE**<br>**Jardim I – 14h30**<br>**Jardim II – 14h45**<br>**Jardim III – 15h00**<br>**Jardim IV – 15h15**<br>**Jardim V – 15h30** | Chá<br>Pão Integral c/ Geleia e c/ Banana Grelhada<br>Duas opções de Frutas | Suco<br>Torta de Bolacha<br>Duas opções de Frutas | Suco<br>Waffle de Banana (caseiro)<br>Duas opções de Fruta | Suco<br>Bolo de Cenoura<br>Duas opções de Frutas | Suco<br>Iogurte<br>Cereal<br>Salada de Frutas |
| **JANTA**<br>**Jardim I – 16h30**<br>**Jardim II – 16h45**<br>**Jardim III – 17h00**<br>**Jardim IV – 17h15**<br>**Jardim V – 17h30** | Arroz<br>Polenta<br>Ensopadinho de Carne<br>Duas opções de Salada | Arroz e Feijão<br>Frango assado<br>Duas opções de Salada | Canja<br>(Frango em cubinhos e Legumes variados)<br>Croutons | Macarrão<br>ao Molho Bolonhesa<br>Duas opções de Salada | Sopa de Feijão<br>Duas opções de Salada |

Lumiere Espaço Educacional Infantil

Rua Natal, 39 – Bairro Jardim Blumenau - CEP 89010-460
Telefone: (47) 3322-2100 – (47) 99823-2141
Nutricionista **Amanda Cristina Lobo** - CRN10 7012

# CARDÁPIO 2020

## JARDIM II, III, IV e V

**Válido a partir de 03 de Fevereiro 2020**

| 2ªSEMANA | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
|---|---|---|---|---|---|
| **LANCHE**<br>**Jardim I – 08h30**<br>**Jardim II – 08h45**<br>**Jardim III – 09h00**<br>**Jardim IV – 09h15**<br>**Jardim V – 09h30** | Chá<br>Bolacha Doce e Salgada<br>Rosquinha<br>Duas opções de Frutas | Suco<br>Bolo de Chocolate c/ Aveia<br>Duas opções de Frutas | Suco<br>Pão Integral c/ Geleia e c/ Banana Grelhada<br>Duas opções de Frutas | Suco<br>Waffle Banana<br>Duas opções de Frutas | Chá<br>Bolo de Cenoura<br>Duas opções de Frutas |
| **ALMOÇO**<br>**Jardim I – 10h30**<br>**Jardim II – 10h45**<br>**Jardim III – 11h00**<br>**Jardim IV – 11h15**<br>**Jardim V – 11h30** | Macarrão ao Molho Bolonhês<br>Duas opções de Salada | Arroz e Feijão<br>Frango Assado<br>Duas opções de Salada | Carreteiro<br>Duas opções de Salada | Arroz e Feijão<br>Frango Moído<br>Duas opções de Salada | Arroz<br>Strogonoff de carne<br>Batata doce<br>Duas opções de Salada |
| **LANCHE**<br>**Jardim I – 14h30**<br>**Jardim II – 14h45**<br>**Jardim III – 15h00**<br>**Jardim IV – 15h15**<br>**Jardim V – 15h30** | Suco<br>Sanduiche Natural (Pão Integral, Queijo, Tomate e Alface)<br>Duas opções de Frutas | Suco<br>Waffle de Milho<br>Salada de Frutas | Chá<br>Bolo de Coco<br>Duas opções de Frutas | Suco<br>Pão de Queijo<br>Duas opções de Frutas | Achocolatado<br>Bolacha Doce e Salgada<br>Rosquinha<br>Salada de Frutas |
| **JANTA**<br>**Jardim I – 16h30**<br>**Jardim II – 16h45**<br>**Jardim III – 17h00**<br>**Jardim IV – 17h15**<br>**Jardim V – 17h30** | Arroz e Feijão<br>Ovo Cozido<br>Duas opções de Salada | Arroz<br>Polenta<br>Carne de Panela<br>Duas opções de Salada | Sopa de Carne (Carne em cubinhos, Legumes variados e Macarrão)<br>Croutons | Arroz<br>Purê de Batata com Cenoura<br>Carne de Panela<br>Duas opções de Salada | Minestra<br>Duas opções de Salada |

Lumiere Espaço Educacional Infantil

Rua Natal, 39 – Bairro Jardim Blumenau - CEP 89010-460
Telefone: (47) 3322-2100 – (47) 99823-2141
Nutricionista **Amanda Cristina Lobo** - CRN10 7012

# CARDÁPIO 2020

## JARDIM II, III, IV e V

**Válido a partir de 03 de Fevereiro 2020**

| 3ªSEMANA | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
|---|---|---|---|---|---|
| **LANCHE**<br>**Jardim I – 08h30**<br>**Jardim II – 08h45**<br>**Jardim III – 09h00**<br>**Jardim IV – 09h15**<br>**Jardim V – 09h30** | Suco<br>Iogurte<br>Cereal<br>Duas opções de Frutas | Suco<br>Waffle de Banana (Caseiro)<br>Duas opções de Frutas | Suco<br>Pão Integral com Manteiga e Queijo<br>Duas opções de Frutas | Suco<br>Pão de Queijo<br>Duas opções de Frutas | Chá<br>Bolo de Chocolate<br>Duas opções de Frutas |
| **ALMOÇO**<br>**Jardim I – 10h30**<br>**Jardim II – 10h45**<br>**Jardim III – 11h00**<br>**Jardim IV – 11h15**<br>**Jardim V – 11h30** | Arroz e Feijão<br>Peixe Assado<br>Farofa Colorida<br>Duas opções de Salada | Arroz<br>Polenta<br>Ensopadinho de Frango<br>Duas opções de Salada | Macarrão ao Molho Bolonhês<br>Duas opções de Salada | Arroz e Feijão<br>Frango Assado<br>Duas opções de Salada | Arroz<br>Purê de Batata com Abóbora<br>Ensopadinho de Carne<br>Duas opções de Salada |
| **LANCHE**<br>**Jardim I – 14h30**<br>**Jardim II – 14h45**<br>**Jardim III – 15h00**<br>**Jardim IV – 15h15**<br>**Jardim V – 15h30** | Suco<br>Sanduíche Natural (Pão Integral, Queijo, Tomate e Alface)<br>Duas opções de Frutas | Chá<br>Bolo de Cenoura<br>Duas opções de Frutas | Suco<br>Torta de Bolacha<br>Duas opções de Frutas | Suco<br>Bolo de Milho<br>Duas opções de Frutas | Suco<br>Bolacha doce e Salgada<br>Rosquinha<br>Salada de Frutas |
| **JANTA**<br>**Jardim I – 16h30**<br>**Jardim II – 16h45**<br>**Jardim III – 17h00**<br>**Jardim IV – 17h15**<br>**Jardim V – 17h30** | Macarrão ao Molho de Frango moído com Legumes<br>Duas opções de Salada | Sopa de Lentilha com Legumes<br>Croutons | Arroz e Feijão<br>Omelete<br>Duas opções de Salada | Arroz<br>Aipim cozido<br>Carne de Panela<br>Duas opções de Salada | Sopa de Feijão com Legumes<br>Duas opções de Salada |

Lumiere Espaço Educacional Infantil

Rua Natal, 39 – Bairro Jardim Blumenau - CEP 89010-460
Telefone: (47) 3322-2100 – (47) 99823-2141
Nutricionista **Amanda Cristina Lobo** - CRN10 7012

# CARDÁPIO 2020

## JARDIM II, III, IV e V

**Válido a partir de 03 de Fevereiro 2020**

| 4ªSEMANA | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
|---|---|---|---|---|---|
| **LANCHE**<br>**Jardim I – 08h30**<br>**Jardim II – 08h45**<br>**Jardim III – 09h00**<br>**Jardim IV – 09h15**<br>**Jardim V – 09h30** | Achocolatado<br>Bolacha Doce e Salgada<br>Rosquinha<br>Duas opções de Frutas | Suco<br>Waffle de Milho<br>Duas opções de Frutas | Suco<br>Pão Integral c/ Geleia e c/ Banana Gralhada<br>Duas opções de Frutas | Suco<br>Pão de Queijo<br>Duas opções de Frutas | Chá<br>Bolo de Laranja<br>Duas opções de Frutas |
| **ALMOÇO**<br>**Jardim I – 10h30**<br>**Jardim II – 10h45**<br>**Jardim III – 11h00**<br>**Jardim IV – 11h15**<br>**Jardim V – 11h30** | Arroz<br>Polenta<br>Carne de Panela com Legumes<br>Duas opções de Salada | Arroz e Feijão<br>Frango Assado<br>Duas opções de Salada | Arroz e Feijão<br>Fígado Acebolado (em tirinhas)<br>Duas opções de Salada | Panqueca à Bolonhesa<br>Duas opções de Salada | Carreteiro<br>Duas opções de Salada |
| **LANCHE**<br>**Jardim I – 14h30**<br>**Jardim II – 14h45**<br>**Jardim III – 15h00**<br>**Jardim IV – 15h15**<br>**Jardim V – 15h30** | Suco<br>Sanduíche Natural (Pão Integral, Queijo, Tomate e Alface)<br>Duas opções de Frutas | Suco<br>Pão de Queijo<br>Duas opções de Frutas | Chá<br>Bolo de Banana<br>Duas opções de Frutas | Suco<br>Torta de Bolacha<br>Duas opções de Frutas | Suco<br>Iogurte<br>Cereal<br>Salada de Frutas |
| **JANTA**<br>**Jardim I – 16h30**<br>**Jardim II – 16h45**<br>**Jardim III – 17h00**<br>**Jardim IV – 17h15**<br>**Jardim V – 17h30** | Arroz e Feijão<br>Ovo Cozido<br>Duas opções de Salada | Macarrão à Bolonhesa<br>Duas opções de Salada | Arroz<br>Polenta<br>Ensopadinho de Frango<br>Duas opções de Salada | Canja<br>(Frango desfiado, Arroz, Legumes e vegetais variados).<br>Croutons | Minestra com Legumes<br>Croutons<br>Duas opções de Salada |

Lumiere Espaço Educacional Infantil

Rua Natal, 39 – Bairro Jardim Blumenau - CEP 89010-460
Telefone: (47) 3322-2100 – (47) 99823-2141
Nutricionista **Amanda Cristina Lobo** - CRN10 7012

# CARDÁPIO 2020

## JARDIM II, III, IV e V

**Válido a partir de 03 de Fevereiro 2020**

| 5ª SEMANA | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
|---|---|---|---|---|---|
| **LANCHE**<br>**Jardim I – 08h30**<br>**Jardim II – 08h45**<br>**Jardim III – 09h00**<br>**Jardim IV – 09h15**<br>**Jardim V – 09h30** | Achocolatado<br>Bolacha Doce e Salgada<br>Duas opções de Frutas | Chá<br>Waffle de Banana<br>Duas opções de Frutas | Suco<br>Pão Integral c/ Geleia e c/ Manteiga e Queijo<br>Duas opções de Frutas | Chá<br>Bolo de Bolacha<br>Duas opções de Frutas | Suco<br>Bolo de Chocolate<br>Duas opções de Frutas |
| **ALMOÇO**<br>**Jardim I – 10h30**<br>**Jardim II – 10h45**<br>**Jardim III – 11h00**<br>**Jardim IV – 11h15**<br>**Jardim V – 11h30** | Arroz e Feijão<br>Omelete<br>Duas opções de Salada | Macarrão ao Molho Bolonhês<br>Duas opções de Salada | Arroz<br>Strogonoff de Frango<br>Duas opções de Salada | Arroz e feijão<br>Bife Acebolado (em tirinhas)<br>Duas opções de Salada | Arroz<br>Purê de Batata Doce<br>Carne de Panela<br>Duas opções de Salada |
| **LANCHE**<br>**Jardim I – 14h30**<br>**Jardim II – 14h45**<br>**Jardim III – 15h00**<br>**Jardim IV – 15h15**<br>**Jardim V – 15h30** | Suco<br>Sanduíche Natural (Queijo, Tomate e Alface)<br>Duas opções de Frutas | Suco<br>Bolo de Cenoura<br>Duas opções de Frutas | Chá<br>Pão de Queijo<br>Salada de Frutas | Suco<br>Waffle de Milho<br>Duas opções de Frutas | Suco<br>Bolacha Doce e Salgada<br>Rosquinha<br>Salada de Frutas |
| **JANTA**<br>**Jardim I – 16h30**<br>**Jardim II – 16h45**<br>**Jardim III – 17h00**<br>**Jardim IV – 17h15**<br>**Jardim V – 17h30** | Arroz<br>Polenta<br>Ensopadinho de Frango<br>Duas opções de Salada | Arroz e Feijão<br>Frango Assado<br>Duas opções de Salada | Sopa de Lentilha com Legumes<br>Croutons | Carreteiro<br>Duas opções de Salada | Sopa de Feijão com Legumes<br>Duas opções de Salada |

Lumiere Espaço Educacional Infantil

Rua Natal, 39 – Bairro Jardim Blumenau - CEP 89010-460
Telefone: (47) 3322-2100 – (47) 99823-2141
Nutricionista **Amanda Cristina Lobo** - CRN10 7012

# CARDÁPIO 2020

## JARDIM II, III, IV e V

**Válido a partir de 03 de Fevereiro 2020**

Observações:

- ✓ As **bebidas** poderão ser substituídas (quentes ou frias) de acordo com a variação do clima;
- ✓ As **frutas, sucos naturais e Saladas**, poderão ser substituídos de acordo com a disponibilidade no mercado valorizando as frutas da época;
- ✓ Frutas Ofertadas: Abacate, Abacaxi, Banana, Caqui, Goiaba, Maçã, Melão, Mamão, Manga, Pêssego, Tangerina, Uva, Kiwi;
- ✓ Sucos Ofertados: Laranja, Uva, Maracujá, Melancia, Manga, Caju, Laranja com manga, abacaxi, laranja com mamão, laranja com cenoura, laranja com beterraba, banana branca com laranja, melão com laranja;
- ✓ Chás Ofertados: Erva-Doce, Cana Cidreira, Hortelã, Abacaxi, Anis Estrelado, Maça com Canela e Cravo, Abacaxi;
- ✓ Saladas Ofertadas: Abobrinha, Abóbora, Alface, Acelga, Beterraba (crua ou cozida), Berinjela, Brócolis, Cenoura (crua ou cozida), Chuchu, Couve-flor, Couve Mineira, Ervilha, Espinafre, Milho, Pepino, Repolho Branco e Roxo (cru ou refogado), Tomate, Vagem;
- ✓ Sopas: 01 ou mais proteínas de origem animal ou vegetal, arroz ou macarrão, tubérculos, legumes e verduras variados;
- ✓ São ofertadas 3 variedades de feijão: Preto, Vermelho e Carioca;
- ✓ São ofertadas 2 variedades de Arroz: Parboilizado e Integral;
- ✓ Achocolatado: leite + chocolate 50% + levemente adoçado;
- ✓ Torta de Bolacha: bolacha + leite + pudim de chocolate (leite + chocolate 50% + amido de milho + levemente adoçado).
- ✓ O peixe ofertado é Filé de Tilápia;

Mais informações e/ou esclarecimentos, favor contatar a Secretaria e solicitar agendamento para atendimento com a profissional nutricionista.