



C. E. Escola Curumim

Educação Infantil e Ensino Fundamental

www.escolacurumimembu.com.br

CARDÁPIO 2025- MÊS DE JANEIRO – REFEIÇÃO ALMOÇO

06/01 a 10/01	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
<i>Prato Principal</i>	Omelete com abobrinha ralada	Frango cozido ao molho	Carne em Isca acebolada	Estrogonofe de frango	Almondegas
<i>Acompanhamento</i>	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Macarrão ao molho (gravatinha)
<i>Salada/Guarnição</i>	Salada de repolho	Salada de alface e cenoura ralada	Brócolis molho branco gratinado	Batata palha Salada de rúcula	Salada de pepino com cenoura
<i>Sobremesa</i>	Fruta	Fruta	Suco de melancia	Gelatina colorida	Salada de fruta

13/01 a 17/01	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
<i>Prato principal</i>	Carne moída com batata	Estrogonofe de frango	Feijoadinha leve	Fricassê cremoso	Picadinho ao molho
<i>Acompanhamento</i>	Arroz com cenoura ralada/Feijão	Arroz e feijão	Arroz Branco	Arroz e feijão	Arroz branco
<i>Salada/Guarnição</i>	Salada de alface com milho	Batata palha Salada de pepino com tomate	Vinagrete Farofa de cuscuz	Salada de chuchu cozido	Polenta cremosa temperada Salada de repolho
<i>Sobremesa</i>	Salada de fruta	Gelatina	Arroz doce	Gelatina	Fruta

20/01 a 24/01	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
<i>Prato principal</i>	Ovos mexido com cenoura	File de peixe empanado	Estrogonofe de carne	Frango ao molho com quiabo	Sopa de feijão, macarrão, cenoura, batata, carne desfiada
<i>Acompanhamento</i>	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	
<i>Salada/Guarnição</i>	Salada de brócolis	Pure de batata / Salada de tomate	Batata palha Legumes cozido	Creme de milho e salada de agrião	
<i>Sobremesa</i>	Fruta	Cocada cremosa	Gelatina	Fruta	Bolinho com suco

27/01 a 31/01	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
<i>Prato principal</i>	Omelete com tomate e queijo	Lasanha de carne	Escondidinho de mandioca com frango	Frango desfiado com abobora cabotian	Macarrão ao alho e óleo com brócolis
<i>Acompanhamento</i>	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Macarrão ao molho	Carne desfiada
<i>Salada/Guarnição</i>	Espinafre refogado	Salada mista	Salada de abobrinha	Salada de pepino com tomate	Repolho refogado com cenoura
<i>Sobremesa</i>	Fruta	Sagu	Suco de abacaxi	Manjar de coco	Fruta

*Cardápio sujeito a alteração

Mayara Pereira Lemos dos Santos
Nutricionista – CRN3 47213