



# Projeto Pratinho Colorido

educação nutricional escolar

## Cardápios Super-Animados

### *Du*

Arroz  
 Feijão  
 Carne moída refogada com batata e cenoura  
 Espinafre refogado  
  
 Suco de laranja

### *Edu*

Arroz  
 Creme de milho  
 Filé de frango grelhado  
 Salada de Tomate e Alface  
  
 Mamão picado

### *Dudu*

Arroz  
 Feijão  
 Lombo assado  
 Virado de abobrinha  
  
 Suco de abacaxi com alface

### *Docinho*

Lasanha à bolonhesa  
 Salada de rúcula e cenoura  
  
 Suco de limão

### *Florzinha*

Arroz com legumes ( cenoura, vagem, ervilha, pimentão vermelho )  
 Carne de panela  
 Salada de soja  
  
 Suco de maracujá

### *Lindinha*

Arroz  
 Filé de peixe empanado  
 Creme de espinafre  
 Broto de feijão, tomate, cenoura  
  
 Banana

### *Vaca*

Arroz  
 Feijoada  
 Couve refogada  
 Farinha de mandioca  
 Salada de acelga com laranja em gomos

### *Frango*

Arroz  
 Feijão  
 Frango assado com batata corada  
 Salada de Repolho e tomate  
  
 Salada de frutas ( maçã, banana, mamão, laranja )

### *Barbie e Ken*

Arroz  
 Strogonoff de frango  
 Batata soutê  
 Repolho roxo com cenoura ralada  
  
 Suco de morango

## Cardápio Turma da Mônica

### Mônica

### Cebolinha

### Magali

|                                                                                                     |                                                                                   |                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Arroz<br>Feijão<br>Bife à rolê<br>Escarola refogada<br><br>Suco de laranja com<br>beterra e cenoura | Arroz<br>Feijão<br>Batata frita<br>Bife acebolado<br>Salada de tomate e<br>pepino | Arroz com açafrão<br>Anchova grelhada com<br>cenoura e brócolis<br>Purê de mandioquinha<br><br>Melancia |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Cascão

### Anjinho

### Chico Bento

|                                                                                                     |                                                                                                          |                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Arroz<br>Feijão<br>Omelete com tomate e<br>ervilha<br>Salada de rucula com<br>manga<br><br>Gelatina | Nhoque<br>Steak de frango assado<br>Brócolis refogado<br><br>Suco de abacaxi, limão,<br>hortelã e alface | Arroz<br>Virado de feijão<br>Linguiça assada<br>Abóbora refogada<br>Salada de alface |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|

### Rosinha

### Bidu

### Tina

|                                                                              |                                                                                                          |                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| Arroz<br>Polenta<br>Frango ensopado<br>Salada de almerão<br><br>Suco de caju | Arroz à grega<br>Feijão<br>Carne de panela<br>Catalonia<br>Couve-flor<br>Tomate<br><br>Sorvete de frutas | Macarrão com brócolis<br>Almôndega<br>Salada de acelga e<br>rabanete<br><br>Suco de laranja |
|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|

## Cardápio sapeca

### *Piu- Piu*

### *Frajola*

### *Tom & Jerry*

|                                                                                                                     |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Arroz<br>Ovo Frito<br>Creme de cenoura<br>Salada de<br>escarola,tomate<br>cereja,azeitona preta<br>Abacate c/ limão | Macarrão (Parafuso) ao<br>sugo<br>Iscas de fígado grelhado<br>Salada: alface, laranja,<br>beterraba cozida.<br>Barquinha de uva ( c/<br>creme ) | Arroz com cenoura<br>(ralada bem fina)<br>Feijão<br>Espetinho de Peixe com<br>queijo à milanesa<br>Salada de<br>brócolis,tomate e broto<br>de alfafa<br>Gelatina colorida |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### *Pica-Pau*

### *O pequeno Urso*

### *Papa-Léguas*

|                                                                                                                                        |                                                                                                                                                            |                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Panqueca de frango ao<br>sugo.<br>Chicória refogada<br>Salada de Vagem,<br>cenoura cozida e milho<br>verde<br>Goiaba ou Suco de goiaba | Arroz<br>Purê de Mandioquinha<br>Atum temperado ( Limão,<br>azeite,ervilha torta, sal,<br>oregano)<br>Salada de agrião, tomate,<br>azeitona preta.<br>Maçã | Arroz<br>Lentilha<br>Hamburguer de frango<br>grelhado<br>Salada de alface,<br>berinjela, tomate cereja<br>Caquí. |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### **Receita:**

#### *Farofa P/ Salada:*

- Pão de forma ( sem casca integral) esfarelado e torrado ( 1 fatia)
- Farelo de Cereais ( 1 colher de sobremesa)
- Castanha do Pará triturada ( 1 unidade)
- Orégano, salsa desidratada ( à gosto)
- Damasco desidratado triturado ( 2 unidades)
- Gergelim ( 1 c. chá).