



ESCOLA CANARINHO – Educando criança como criança
Cardápio Canarinhos 1, 2, 3 e 4

CANARINHOS 1, 2, 3 e 4 - 1ª semana (01/02 a 03/2)

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Lanche da manhã			Melão Suco de uva	Banana Suco de laranja	Manga Suco de goiaba
Almoço			Salada: Brócolis cozido, tomate e beterraba ralada Arroz Feijão carioca Carne de panela ao molho Mandioca cozida	Salada: Alface, cenoura cozida e pepino Arroz Feijão preto Isca de peito de frango Batata- baroa refogada	Salada: Agrião, tomate e chuchu refogado Talharim ao molho Feijão carioca Picadinho de carne Purê de batata
Sobremesa			Melancia	Gelatina	Abacaxi
Lanche da tarde			Goiaba ou Pão de cenoura com requeijão e Pera Suco de acerola	Pera ou Torrada de pão de forma com queijo tomate e orégano Suco de morango	Mamão ou Rosca de coco Suco de caju
Jantar			Sopa de ervilha, batata - baroa, abobora japonesa, chuchu, couve e frango	Sopa de lentilha, inhame, cenoura, abobrinha, agrião e carne	Sopa de milho, cara, cenoura, chuchu, brócolis e frango

*O Lanche da tarde será oferecido conforme a solicitação dos pais.

* Lembramos que o jantar só é oferecido para crianças menores de 2 anos.

CANARINHOS 1, 2, 3 e 4 - 2ª semana (06/02 a 10/02)

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Lanche da manhã	Maçã Suco de manga	Manga Suco de goiaba	Mamão Suco de caju	Banana Suco de abacaxi	Pera Suco de uva
Almoço	Saladão: batata, tomate, cenoura, vagem, ovos e couve-flor Arroz Feijão carioca Carne moída ao molho	Salada: Alface, tomate e beterraba cozida Arroz Feijão preto Bife de frango grelhado Farofa de cenoura	Salada: Rúcula, tomate e cenoura ralada Espaguete ao alho e óleo Feijão carioca Almôndegas ao molho Milho refogado	Salada: Agrião, beterraba ralada e brócolis Arroz Feijão preto Coxa e sobrecoxa assada Batata corada	Salada: Couve-flor, tomate e cenoura ralada Arroz Feijão carioca Carne assada Suflê de abobrinha
Sobremesa	Abacaxi	Gelatina	Uva	Melão	Melancia
Lanche da tarde	Banana ou Misto- quente Suco de pêssego	Pera ou Enroladinho de queijo Suco de laranja	Maçã ou Sequillo e maçã Suco de uva	Manga ou Sanduiche Natural (pão, alface e pasta de requeijão, frango e cenoura) Suco de goiaba	Mamão ou Bolo de mandioca Suco de abacaxi
Jantar	Sopa de lentilha, cara, cenoura, chuchu e frango	Sopa de ervilha, inhame, abobora japonesa, abobrinha e carne	Sopa de grão- de-bico, batata- baroa, cenoura, couve e frango	Sopa de feijão branco, batata- inglesa, abobora japonesa, brócolis e carne	Sopa de milho, aipim, cenoura, chuchu, couve e frango

*O Lanche da tarde será oferecido conforme a solicitação dos pais.

* Lembramos que o jantar só é oferecido para crianças menores de 2 anos.

Obs.: O cardápio poderá sofrer alterações no decorrer do mês.

Unidade 212 sul

End.: EQS 212/412 - Brasília - DF
Tel.: (61) 3345-0222

Unidade 208 norte

End.: EQN 208/408 - Brasília - DF
Tel.: (61) 3347-7776



ESCOLA CANARINHO – Educando criança como criança

Cardápio Canarinhos 1, 2, 3 e 4

CANARINHOS 1, 2, 3 e 4 - 3ª semana (13/02 a 17/02)

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Lanche da manhã	Mamão Suco de caju	Melão Suco de maracujá	Maçã Suco de pêssego	Pera Suco de morango	Banana Suco de uva
Almoço	Salada: Alface, tomate e pepino Talharim ao molho Feijão preto Carne moída refogada Purê de abobora japonesa	Salada: Brócolis, cenoura ralada e couve-flor Arroz Feijão carioca Frango assado ao caldo de laranja Farofa de couve	Salada: Alface, beterraba cozida, tomate Arroz Feijão preto Bife de carne acebolado Aipim cozido	Salada: Pepino, tomate e cenoura cozida Arroz Feijão carioca Peito de frango desfiado com milho Sufilê de chuchu	Salada: Ervilha, cenoura e beterraba raladas Arroz Feijão preto Peixe grelhado Batatas assadas
Sobremesa	Melancia	Abacaxi	Gelatina	Uva	Melão
Lanche da tarde	Banana ou Pão Pizza Suco de uva	Pera ou Quibe com queijo Suco de manga	Manga ou Pão de queijo e Manga Suco de morango	Mamão ou Bolo de maçã Suco de caju	Maçã ou Pão de batata com queijo Suco de uva
Jantar	Sopa de grão-de-bico, batata-inglesa, cenoura, chuchu e frango	Sopa de ervilha, inhame, abobora japonesa, couve e carne	Sopa de lentilha, batata -baroa, cenoura, abobrinha e frango	Sopa de milho, cara, beterraba, abobrinha e carne	Sopa de feijão branco, batata-doce, cenoura, espinafre e frango

*O Lanche da tarde será oferecido conforme a solicitação dos pais.

* Lembramos que o jantar só é oferecido para crianças menores de 2 anos

CANARINHOS 1, 2, 3 e 4 - 4ª semana (23/02 a 24/02)

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Lanche da manhã	Recesso	Recesso	Recesso	Banana Suco de maracujá	Manga Suco de caju
Almoço	Recesso	Recesso	Recesso	Salada: Cenoura ralada, beterraba cozida e tomate Arroz Feijão carioca Ovos mexidos Farofa simples	Salada: Alface, tomate e pepino Arroz Feijão preto Coxa e sobrecoxa ao molho Purê de batata
Sobremesa	Recesso	Recesso	Recesso	Abacaxi	Gelatina
Lanche da tarde	Recesso	Recesso	Recesso	Mamão ou Bolo de milho Suco de morango	Maçã ou Queijo quente Suco de uva
Jantar	Recesso	Recesso	Recesso	Canja- arroz, batata inglesa, cenoura e frango	Sopa de grão-de-bico, inhame, cenoura, chuchu e carne

*O Lanche da tarde será oferecido conforme a solicitação dos pais.

* Lembramos que o jantar só é oferecido para crianças menores de 2 anos

Obs.: O cardápio poderá sofrer alterações no decorrer do mês.

Unidade 212 sul

End.: EQS 212/412 - Brasília - DF
Tel.: (61) 3345-0222

Unidade 208 norte

End.: EQN 208/408 - Brasília - DF
Tel.: (61) 3347-7776



ESCOLA CANARINHO – Educando criança como criança
Cardápio Canarinhos 1, 2, 3 e 4

CANARINHOS 1, 2, 3 e 4 - 5ª semana (27/02 a 29/02)					
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Lanche da manhã	Banana Suco de manga	Maçã Suco de abacaxi	Pera Suco de acerola		
Almoço	Salada: Alface, pepino, beterraba cozida Arroz Feijão carioca Carne moída com batata ao molho	Salada: Rúcula, couve-flor e tomate Arroz Feijão preto Isca de peito de frango ao molho Creme de milho	Salada: Brócolis, cenoura ralada e tomate Arroz Feijão carioca Carne assada Abobora japonesa refogada		
Sobremesa	Uva	Melancia	Melão		
Lanche da tarde	Manga ou Esfirra de carne Suco de acerola	Banana ou Bolo de banana Suco de maracujá	Mamão ou Peta e Uva Suco de caju		
Jantar	Sopa de milho, batata- inglesa, cenoura, chuchu e frango	Sopa de feijão branco, inhame, cenoura, abobrinha, agrião e carne	Sopa de grão- de-bico, batata- baroa, abobora- japonesa, chuchu brócolis e frango		

***O Lanche da tarde será oferecido conforme a solicitação dos pais.**
*** Lembramos que o jantar só é oferecido para crianças menores de 2 anos**

Obs.: O cardápio poderá sofrer alterações no decorrer do mês.

Unidade 212 sul

End.: EQS 212/412 - Brasília - DF
Tel.: (61) 3345-0222

Unidade 208 norte

End.: EQN 208/408 - Brasília - DF
Tel.: (61) 3347-7776



ESCOLA CANARINHO – Educando criança como criança
Cardápio Canarinhos 1, 2, 3 e 4

Obs.: O cardápio poderá sofrer alterações no decorrer do mês.

Unidade 212 sul

End.: EQS 212/412 - Brasília - DF
Tel.: (61) 3345-0222

Unidade 208 norte

End.: EQN 208/408 - Brasília - DF
Tel.: (61) 3347-7776

escolacanarinho@escolacanarinho.com.br / www.escolacanarinho.com.br