

Nutricionista: Priscila klingenfus Scheibe CRN8. 6353

CARDÁPIO OUTUBRO / NOVEMBRO INTEGRAL - EDUCAÇÃO INFANTIL e 1º ANO

CAFÉ DA MANHÃ

Café, leite, achocolatado, pão, margarina, requeijão, doce.

COLAÇÃO (10:00 e 13:30h)

Fruta ou gelatina

ALMOÇO

1ª e 3ª Semana

Segunda-feira: Arroz, feijão, Carne de panela, purê de batatas. Salada e suco. Sobremesa: fruta da época

Terça-feira: Arroz, feijão, pernil, farofa de legumes. Salada e suco. Sobremesa: fruta da época

Quarta-feira: Arroz, feijão, omelete de espinafre, legumes soute. Salada e suco. Sobremesa: fruta da época

Quinta-feira: Arroz, feijão, bife acebolado, abobrinha refogada. Salada e suco. Sobremesa: fruta da época

Sexta-feira: Arroz e feijão, frango ao molho, polenta cremosa. Salada e suco. Sobremesa: fruta da época.

2ª e 4ª Semana

Segunda-feira: Arroz, feijão, frango grelhado com creme de milho. Salada e suco. Sobremesa: fruta da época

Terça-feira: Arroz, feijão, carne moída ao molho, purê de batata, brócolis cozido. Salada e suco. Sobremesa: fruta da época

Quarta-feira: Arroz, feijão, iscas de carne com legumes, berinjela refogada. Salada e suco. Sobremesa: fruta da época

Quinta-feira: Arroz, feijão, frango assado, macarrão ao sugo, cenoura soute. Salada e suco. Sobremesa: fruta da época

Sexta-feira: Arroz e feijão, stroganoff de carne, batata de forno. Salada e suco. Sobremesa: fruta da época

LANCHE DA TARDE

Segunda-feira: Pastel assado de frango, suco de fruta

Terça-feira: Pão com margarina/doce, suco de fruta

Quarta-feira: 1ª/3ª semana: Bolo de chocolate 2ª/4ª semana: Bolo de cenoura e suco de fruta

Quinta-feira: Esfirra de carne, suco de fruta

Sexta-feira: Biscoitos, suco de fruta

JANTAR - SOMENTE PARA EDUCAÇÃO INFANTIL

Segunda-feira: Sopa de carne, macarrão e legumes.

Terça-feira: Sopa de feijão, macarrão e legumes.

Quarta-feira: Sopa creme de abóbora com carne e legumes.

Quinta-feira: Canja de galinha

Sexta-feira: Sopa frango, macarrão e legumes.

Obs.: As saladas variam de acordo com a sazonalidade, sendo todos os dias uma folha, uma salada cozida e uma salada crua.

Obs. Os legumes das sopas variam de acordo com a sazonalidade, respeitando 3 tipos de legumes com valores nutricionais diferenciados.