

Nutricionista: Priscila klingenfus Scheibe CRN8. 6353

CARDÁPIO OUTUBRO / NOVEMBRO INTEGRAL – FUNDAMENTAL I

CAFÉ DA MANHÃ
Café, leite, achocolatado, pão, margarina, requeijão, doce
COLAÇÃO (10:00 e 13:30h)
Fruta ou gelatina
ALMOÇO
1ª e 3ª Semana
<p>Segunda-feira: Arroz, feijão, carne de panela, purê de batatas. Salada e suco. Sobremesa: fruta da época</p> <p>Terça-feira: Arroz, feijão, pernil e farofa de legumes. Salada e suco. Sobremesa: fruta da época</p> <p>Quarta-feira: Arroz, feijão, omelete de legumes. Salada e suco. Sobremesa: fruta da época</p> <p>Quinta-feira: Arroz, feijão, bife acebolado, abobrinha refogada. Salada e suco. Sobremesa: fruta da época</p> <p>Sexta-feira: Arroz e feijão, frango ao molho e polenta cremosa. Salada e suco. Sobremesa: fruta da época.</p>
2ª e 4ª Semana
<p>Segunda-feira: Arroz, feijão, frango grelhado com creme de milho. Salada e suco. Sobremesa: fruta da época</p> <p>Terça-feira: Arroz, feijão, carne moída ao molho, purê de batata, brócolis cozido. Salada e suco. Sobremesa: fruta da época</p> <p>Quarta-feira: Arroz, feijão, iscas de carne com legumes, berinjela refogada. Salada e suco. Sobremesa: fruta da época</p> <p>Quinta-feira: Arroz, feijão, frango assado, macarrão ao sugo, cenoura sountê. Salada e suco. Sobremesa: furta da época</p> <p>Sexta-feira: Arroz e feijão, Strognoff de carne, batata de forno. Salada e suco. Sobremesa: fruta da época</p>
LANCHE DA TARDE (*leia o rodapé)
<p>Segunda-feira: Pastel assado de frango, suco de fruta</p> <p>Terça-feira: Pão com margarina/doce, suco de fruta</p> <p>Quarta-feira: 1ª semana: Bolo de chocolate 2ª semana: Bolo de cenoura 3ª semana: Bolo de chocolate 4ª semana: Bolo de cenoura e suco de fruta.</p> <p>Quinta-feira: Esfirra de carne, suco de fruta</p> <p>Sexta-feira: Biscoitos, suco de fruta</p>

Obs.: As saladas podem variar de acordo com a sazonalidade, sendo sempre uma folha, uma salada cozida e uma salada crua.

* Este é o cardápio do lanche para os alunos do ½ período que pagam a taxa do lanche.