

Nutricionista: Priscila Klingenfus Scheibe CRN8. 6353

CARDÁPIO JUNHO /JULHO INTEGRAL 2018 - 1º ANO

CAFÉ DA MANHÃ
Café, leite, achocolatado, pão, margarina, requeijão, doce.

COLAÇÃO (13:30h)
Fruta ou gelatina

ALMOÇO
1ª e 3ª Semana
<p>Segunda-feira: Arroz, feijão, bife acebolado, macarrão na manteiga, legumes soute, salada .</p> <p>Terça-feira: Arroz, feijão, Frango assado, farofa de couve, salada .</p> <p>Quarta-feira: Arroz, feijão, lingüiça assada ,repolho refogado ,salada .</p> <p>Quinta-feira: Arroz, feijão, ovos mexidos com cenoura e abobrinha, salada.</p> <p>Sexta-feira: Arroz , feijão, madalena de carne, chuchu refogado, salada.</p>

2ª e 4ª Semana
<p>Segunda-feira: Arroz, feijão, frango ao molho, polenta cremosa, salada.</p> <p>Terça-feira: Arroz, feijão, carne moída refogada com legumes, macarrão ao sugo, salada.</p> <p>Quarta-feira: Arroz, feijão, Iscas de frango com milho, torta de legumes, salada.</p> <p>Quinta-feira: Arroz, feijão, lasanha bolonhesa, brócolis e couve flor refogados, salada.</p> <p>Sexta-feira: Arroz, feijão, fricasse de frango, mix de legumes , salada.</p>

LANCHE DA TARDE
<p>Segunda-feira: Pão integral com margarina/doce, suco de frutas</p> <p>Terça-feira: Torta de frios, suco de frutas</p> <p>Quarta-feira: 1ª semana: Bolo cenoura 2ª semana: bolo de chocolate 3ª semana: Bolo de cenoura 4ª semana: bolo de chocolate e suco de fruta.</p> <p>Quinta-feira: 1ª semana: Pão de queijo 2ª semana: misto frio 3ª semana: logurte com cereal matinal 4ª semana: Pastel assado de carne e suco de fruta.</p> <p>Sexta-feira: Biscoito e suco de fruta.</p>

--

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.