

Nutricionista: Priscila klingenfus Scheibe CRN8. 6353

CARDÁPIO JUNHO /JULHO INTEGRAL 2018 – FUNDAMENTAL I

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 (*leia o rodapé)
<p>Segunda-feira: Cachorro quente, suco de frutas .</p> <p>Terça-feira: Pão de queijo , suco de frutas ou chá.</p> <p>Quarta-feira: 1ª semana: Rosquinha de laranja 2ª semana: Bolo de chocolate 3ª semana: Rosquinha de laranja 4ª semana: Bolo de chocolate e suco de fruta.</p> <p>Quinta-feira: Pastel assado de carne e suco de fruta.</p> <p>Sexta-feira: Biscoito e 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.