

Nutricionista: Priscila klingenfus Scheibe CRN8. 6353

## CARDÁPIO OUTUBRO / NOVEMBRO 2018 INTEGRAL - EDUCAÇÃO INFANTIL

<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>
Café, leite, achocolatado, pão, margarina, requeijão, doce.

<b>COLAÇÃO ( 13:30h)</b>
Fruta ou gelatina

<b>ALMOÇO</b>
<b>1ª e 3ª Semana</b>
<p><b>Segunda-feira:</b> Arroz, feijão, carne de panela, purê de batatas e salada.</p> <p><b>Terça-feira:</b> Arroz, feijão, pernil, farofa de legumes e salada.</p> <p><b>Quarta-feira:</b> Arroz, feijão, omelete de abobrinha com tomate e salada.</p> <p><b>Quinta-feira:</b> Arroz, feijão, carne moída ao molho, spaguetti na manteiga, cenoura refogada e salada.</p> <p><b>Sexta-feira:</b> Arroz e feijão, frango assado, farofa de legumes e salada.</p>

<b>2ª e 4ª Semana</b>
<p><b>Segunda-feira:</b> Arroz, feijão, frango grelhado com creme de milho, repolho refogado e salada.</p> <p><b>Terça-feira:</b> Arroz, feijão, bolinho de carne, batata de forno, brócolis cozido e salada.</p> <p><b>Quarta-feira:</b> Arroz, feijão, iscas de frango com legumes, berinjela refogada e salada.</p> <p><b>Quinta-feira:</b> Arroz, feijão, lingüiça assada, macarrão ao sugo, cenoura soute e salada.</p> <p><b>Sexta-feira:</b> Arroz e feijão, frango ao molho, polenta cremosa e salada.</p>

<b>LANCHE DA TARDE</b>
<p><b>Segunda-feira:</b> Pizza de queijo, suco de fruta.</p> <p><b>Terça-feira:</b> Pão com margarina/doce, suco de fruta ..</p> <p><b>Quarta-feira:</b> 1ª semana : Bolo de cenoura com cobertura de chocolate/2ª semana : bolo de banana/3ª semana bolo de cenoura com cobertura de chocolate/4ª semana bolo de banana.</p> <p><b>Quinta-feira:</b> Pão de queijo, suco de fruta.</p> <p><b>Sexta-feira:</b> Biscoitos de polvilho ou bolacha, suco de fruta.</p>

<b>JANTAR - SOMENTE PARA EDUCAÇÃO INFANTIL</b>
<p><b>Segunda-feira:</b> Sopa de carne, macarrão e legumes.</p> <p><b>Terça-feira:</b> Sopa frango , macarrão e legumes.</p> <p><b>Quarta-feira:</b> Sopa creme de abobora com carne e legumes.</p> <p><b>Quinta-feira:</b> Canja de galinha.</p> <p><b>Sexta-feira:</b> Sopa de feijão, macarrão e legumes.</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.