

Nutricionista: Priscila klingenfus Scheibe CRN8. 6353

CARDÁPIO OUTUBRO / NOVEMBRO 2018 INTEGRAL – 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, carne de panela, purê de batatas e salada. Terça-feira: Arroz, feijão, pernil de panela, farofa de legumes e salada. Quarta-feira: Arroz, feijão, omelete de abobrinha com tomate e salada. Quinta-feira: Arroz, feijão, carne moída ao molho, spaguetti na manteiga, cenoura refogada e salada. Sexta-feira: Arroz, feijão, frango assado, farofa de legumes e salada.</p>

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

LANCHE DA TARDE (*leia o rodapé)
<p>Segunda-feira: Pizza Marguerite, suco de fruta. Terça-feira: Pão de queijo, suco de fruta ou Chá. Quarta-feira: 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, suco de fruta. Quinta-feira: Doguinho, suco de fruta 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.