

CARDÁPIO OUTUBRO E NOVEMBRO INTEGRAL – 1º ANO

CAFÉ DA MANHÃ

Café, leite, achocolatado, pão, margarina, requeijão, doce.

COLAÇÃO (13:30h)

Fruta ou gelatina

ALMOÇO

1ª e 3ª Semana

Segunda-feira: Arroz, feijão, strognoff de frango, batata assada e salada.

Terça-feira: Arroz, feijão, bife acebolado, soufflé de legumes e salada.

Quarta-feira: Arroz, feijão, frango ao molho, purê de batatas e salada.

Quinta-feira: Arroz, feijão, carne moída, abobrinha gratinada e salada.

Sexta-feira: Arroz e feijão, ovo mexido, mix de legumes na manteiga e salada.

2ª e 4ª Semana

Segunda-feira: Arroz, feijão, panqueca de carne, cenoura com ervas e salada.

Terça-feira: Arroz, feijão, carne de panela, polenta cremosa e salada.

Quarta-feira: Arroz, feijão, lasanha de frango, mix de legumes e salada.

Quinta-feira: Arroz, feijão, Iscas de carne com milho, macarrão na manteiga e salada.

Sexta-feira: Arroz e feijão, frango assado, batata com ervas finas e salada.

LANCHE DA TARDE

Segunda-feira: Cueca virada, chá ou suco de fruta.

Terça-feira: Pão de queijo e chá ou suco de frutas.

Quarta-feira: 1ª semana: Bolo de fubá 2ª semana: bolo de cenoura 3ª semana: bolo de banana 4ª semana: bolo de chocolate e suco de fruta.

Quinta-feira: Doguinho assado e suco de fruta.

Sexta-feira: Biscoito e suco de fruta.

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.