

CARDÁPIO 1º ao 5º ano

(Cardápio sujeito a alteração)



2ª feira 06/05

colação: suco de goiaba, frutas variadas, mini pão francês com requeijão artesanal

almoço: arroz branco, feijão carioca, drumete assado, farofa

salada: agrião e beterraba ralada

sobremesa: melancia

lanche: suco de uva, frutas variadas, açaí artesanal com granola

3ª feira 07/05

colação: leite com cacau 100%, frutas variadas, biscoitinho artesanal de coco

almoço: arroz branco, feijão preto (opcional), stroganof artesanal de carne, batata corada

salada: alface roxa e tomate

sobremesa: mamão

lanche: suco de tangerina, frutas variadas, mini hambúrguer artesanal

4ª feira 08/05

colação: água de coco, frutas variadas, pão na chapa com manteiga

almoço: arroz branco, feijão preto, churrasco misto

salada: tabule de legumes

sobremesa: banana merengue ou fruta

lanche: leite quente com cacau 100%, frutas variadas, bolinho de chuva

5ª feira 09/05

colação: vitamina de frutas, frutas variadas, crostini de tapioca

almoço: arroz integral, feijão carioca (opcional), macarrão à parisiense (tirinhas de frango, molho branco, ervilha e cebola roxa) opção integral: macarrão ao alho e óleo e tirinhas de frango

salada: brócolis

sobremesa: laranja

lanche: suco de maracujá, frutas variadas, esfirra artesanal de queijo

6ª feira 10/05

colação: suco de abacaxi, frutas variadas, bolo de maçã

almoço: arroz branco, feijão preto, gourjão de peixe

salada: legumes assados

sobremesa: pudim ou fruta

lanche: suco de manga, frutas variadas, mini quibe assado

ELIANA DO N. PEREIRA

NUTRICIONISTA CRN 9 6100440-1