

CARDÁPIO Pré 1 e Pré 2

(Cardápio sujeito a alteração)



2ª feira 31/03

colação: suco de fruta, frutas variadas, mini pão de queijo

almoço: arroz branco, feijão carioca, gourjão de peixe assado

salada: cevadinha colorida

sobremesa: melão

lanche: leite com cacau 100%, frutas variadas, mini pão francês com manteiga

jantar: arroz branco, feijão carioca, filé de peixe refogado, purê de batata vegano

salada: brócolis

3ª feira 01/04

colação: água de coco, frutas variadas, bolo de cacau

almoço: arroz branco, feijão preto, carne assada, farofa com couve

salada: beterraba ralada, pepino e tomate

sobremesa: salada de frutas

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

jantar: arroz branco, feijão preto, ensopadinho de carne salada: palitos de cenoura

4ª feira 02/04

colação: leite com cacau 100%, frutas variadas, mini brioche com requeijão

almoço: arroz branco, feijão vermelho, drumete assado

salada: legumes

sobremesa: manga

lanche: suco de fruta, frutas variadas, pão artesanal recheado

jantar: arroz branco, feijão vermelho, iscas de frango, cubos de abóbora salada: mix verde

5ª feira 03/04

colação: suco de fruta, frutas variadas, tapioca com queijo minas

almoço: arroz branco, feijão preto, macarrão com carne e legumes

salada: mix verde

sobremesa: melancia

lanche: mate artesanal, frutas variadas, bolo mesclado

almoço: arroz branco, feijão preto, macarrão ao sugo, almôndegas de carne salada: tomate

6ª feira 04/04

colação: suco de fruta, frutas variadas, biscoitos veganos

almoço: arroz branco, feijão preto, iscas de frango

salada: abobrinha ralada com azeite

sobremesa: frutas da época variadas

lanche: leite com cacau 100%, frutas variadas, torradinhas com manteiga de coco e orégano

jantar: arroz branco, feijão preto, ensopadinho de frango com legumes salada: alface roxa

ELIANA DO N. PEREIRA

NUTRICIONISTA CRN 9 6100440-1