

CARDÁPIO 1º ao 5º ano

(Cardápio sujeito a alteração)



2ª feira 09/03

colação: leite com cacau 100% ou suco, frutas variadas, biscoitos veganos variados

almoço: arroz branco, feijão carioca, frango refogado, polenta

salada: colorida

sobremesa: salada de frutas

lanche: suco de fruta, frutas variadas, bolo de cenoura com calda

3ª feira 10/03

colação: suco de fruta, frutas variadas, mini brioche com manteiga

almoço: arroz branco, feijão preto (opcional), stroganof de carne, chips de batata doce

salada: alface roxa e tomate

sobremesa: laranja

lanche: mate artesanal ou suco, frutas variadas, mini pizza

4ª feira 11/03

colação: leite com cacau 100% ou suco, frutas variadas, bolo de maçã

almoço: arroz branco, feijão preto, churrasco misto

salada: salpicão de legumes

sobremesa: mamão

lanche: suco de fruta, frutas variadas, açaí

5ª feira 12/03

colação: suco de fruta, frutas variadas, crepioca

almoço: arroz branco ou massa, feijão preto (opcional), espaguete à bolonhesa

salada: couve-flor

sobremesa: curau ou fruta

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

6ª feira 13/03

colação: suco de fruta, frutas variadas, mini pão francês com ovos mexidos

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

salada: cevadinha ao vinagrete

sobremesa: frutas da época variadas

lanche: leite com cacau 100% ou suco, frutas variadas, pão de queijo

ELIANA DO N. PEREIRA
NUTRICIONISTA CRN 9 6100440-1