

CARDÁPIO Pré I e Pré 2

(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

jantar: arroz branco, feijão carioca, frango grelhado salada: legumes

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

jantar: arroz branco, feijão preto, ensopadinho de carne com abóbora salada: agrião

4ª Feira 11/03

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

almoço: arroz branco, feijão preto, churrasco misto

salada: legumes

sobremesa: mamão

lanche: Lançamento do projeto Saúde e Sabor

jantar: arroz branco, feijão preto, bife de panela, berinjela refogada salada: couve

5ª Feira 12/03

colação: suco de fruta, frutas variadas, crepioca

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

salada: couve-flor

sobremesa: manga

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

jantar: arroz branco, feijão preto, frango assado, purê de aipim salada: tomate

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 com cenoura

sobremesa: frutas da época variadas

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

jantar: arroz branco, feijão vermelho, cubinhos de carne salada: chuchu

ELIANA DO N. PEREIRA
NUTRICIONISTA CRN 9 6100440-1