

CARDÁPIO 1º ao 5º ano

(Cardápio sujeito a alteração)



2ª feira 08/06

colação: suco de fruta, frutas variadas, mini pão careca com manteiga

almoço: arroz branco, feijão preto, iscas de peixe empanadas com molho* tártaro (*à parte)

salada: brócolis

sobremesa: cocada ou fruta

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

3ª feira 09/06

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

almoço: arroz branco ou massa, feijão preto (opcional), talharim ao sugo, almôndegas

salada: beterraba ralada ao vinagrete

sobremesa: melão

lanche: suco de fruta, frutas variadas, pastel

4ª feira 10/06

colação: suco de fruta, frutas variadas, torradinhas com azeite e orégano

almoço: arroz branco, feijão vermelho, carne assada

salada: maionese artesanal

sobremesa: salada de frutas com melado

lanche: leite com cacau 100 % ou suco, frutas variadas, pão artesanal recheado

5ª feira 11/06

colação: água de coco, frutas variadas, mini pão francês com manteiga

almoço: arroz branco, feijão preto (opcional), stroganof de frango, batata sauté

salada: alface roxa, tomate e pepino

sobremesa: tangerina

lanche: suco de fruta, frutas variadas, milho verde cozido

6ª feira 12/06

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

almoço: arroz branco, feijão preto, ensopadinho de carne com legumes

salada: acelga e manga

sobremesa: frutas da época variadas

lanche: leite com cacau 100% ou suco, frutas variadas, bolo de laranja

ELIANA DO N. PEREIRA

NUTRICIONISTA CRN 9 6100440-1