

CARDÁPIO Pré 1 e Pré 2

(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 assadas

salada: brócolis

sobremesa: uva sem caroço

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

jantar: arroz branco, feijão preto, filé de peixe grelhado, quibebe salada: tomate

3ª feira 09/06

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

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

salada: beterraba ralada

sobremesa: melão

lanche: suco de fruta, frutas variadas, pastel assado

jantar: arroz branco ou massa, feijão preto, ovos cozidos, legumes sauté salada: couve-flor

4ª feira 10/06

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

almoço: arroz branco, feijão vermelho, carne assada

salada: legumes em cubos

sobremesa: salada de frutas

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

jantar: arroz branco, feijão vermelho, iscas de carne, farofa salada: palitos de cenoura

5ª feira 11/06

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

almoço: arroz branco, feijão preto, iscas de frango, batata sauté

salada: alface roxa, tomate e pepino

sobremesa: tangerina

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

jantar: canja

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

jantar: arroz branco, feijão preto, bife grelhado salada: colorida

ELIANA DO N. PEREIRA
NUTRICIONISTA CRN 9 6100440-1