

CARDÁPIO 1º ao 5º ano

(Cardápio sujeito a alteração)



2ª feira 13/07

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

almoço: arroz branco, feijão preto, carne moída refogada, polenta

salada: couve-flor com repolho roxo

sobremesa: tangerina

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

3ª feira 14/07

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

almoço: arroz branco, feijão preto, frango grelhado acebolado

salada: legumes

sobremesa: cocada artesanal ou fruta

lanche: mate artesanal ou suco, frutas variadas, mini pão careca com manteiga

4ª feira 15/07

colação: vitamina de frutas ou suco, frutas variadas, biscoitos veganos

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

salada: alface crespa com tomate

sobremesa: melão

lanche: suco de fruta, frutas variadas, mini kibe

5ª feira 16/07

colação: suco de fruta, frutas variadas, bolo mesclado

almoço: arroz branco, feijão preto, gourjão de peixe ao molho tártaro

salada: brócolis

sobremesa: gelatina ou fruta

lanche: suco de fruta, frutas variadas, pizza

6ª feira 17/07

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

almoço: arroz branco, feijão preto, carne assada, aipim

salada: quinoa

sobremesa: frutas da época variadas

lanche: leite com cacau 100% ou suco, frutas variadas, mini esfirra

ELIANA DO N. PEREIRA

NUTRICIONISTA CRN 9 6100440-1