

CARDÁPIO 1º ao 5º ano

(Cardápio sujeito a alteração)



2ª feira 07/09

FERIADO

3ª feira 08/09

colação: leite com cacau 100% ou suco, frutas variadas, mini pão francês com manteiga

almoço: arroz branco, feijão preto (opcional), talharim à bolonhesa

salada: brócolis

sobremesa: doce de leite ou fruta

lanche: suco de fruta, frutas variadas, bolo formigueiro

4ª feira 09/09

colação: iogurte natural batido com morango, frutas variadas, biscoitos veganos

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

salada: batata calabresa

sobremesa: melancia

lanche: suco de fruta, frutas variadas, mini kibe assado

5ª feira 10/09

colação: água de coco, frutas variadas, bolo mesclado

almoço: arroz branco, feijão vermelho, frango refogado, creme de milho

salada: agrião e tomate

sobremesa: laranja

lanche: suco de fruta, frutas variadas, mini pão suíço com queijo minas

6ª feira 11/09

colação: suco de fruta, frutas variadas, pão de queijo

almoço: arroz branco, feijão preto, bife acebolado, farofa

salada: berinjela colorida

sobremesa: frutas da época variadas

lanche: leite com cacau 100% ou suco, frutas variadas, bolinho de chuva

ELIANA DO N. PEREIRA

NUTRICIONISTA CRN 96100440-1