

CARDÁPIO Pré I e Pré 2

(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: uva sem caroço

lanche: suco de fruta, frutas variadas, bolo formigueiro

jantar: arroz branco, feijão preto, ovos cozidos, legumes sauté salada: alface roxa e pepino

4ª feira 09/09

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

almoço: arroz branco, feijão preto, gourjão de peixe assado

salada: batata calabresa

sobremesa: melancia

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

jantar: arroz branco, feijão preto, peixe ensopado, creme de cenoura salada: mix verde

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

jantar: arroz branco, feijão vermelho, frango assado salada: beterraba e vagem

6ª feira 11/09

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

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

salada: berinjela

sobremesa: frutas da época variadas

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

jantar: arroz branco, feijão preto, ensopadinho de carne com legumes salada: acelga e tomate

ELIANA DO N. PEREIRA
NUTRICIONISTA CRN 9 6100440-1