



CARDÁPIO 1ª SEMANA - MARÇO 2019

	SEGUNDA	04.03.19	TERÇA	05.03.19	QUARTA	06.03.19	QUINTA	07.03.19	SEXTA	08.03.19
LANCHE DA MANHÃ (Exclusivo Ensino Infantil)										
SUCO / LEITE / FRUTA							Suco Natural Melancia	Café com Leite / Suco Uva Itália		
ACOMPANHAMENTO							Pão de Queijo / Cereal Integral		Panqueca de Batata Doce / Ovinho de Codorna	
ALMOÇO (Para todos os alunos)										
PRATO PRINCIPAL	RECESSO ESCOLAR						Frango c/ Tomate Seco	Costela de Tambaqui Assada		
OPÇÃO							Picadinho com Legumes	Bife Grelhado		
PRATO - BASE							Arroz Branco Feijão Carioca	Arroz Branco Feijão Preto		
GUARNIÇÃO							Batata Corada	Farofa de Banana		
SALADAS							Salada Crua / Cozida	Vinagrete / Salada Cozida		
LANCHE DA TARDE (Exclusivo Ensino Infantil)										
SUCO / LEITE / FRUTA							Suco Natural Morango	Suco Natural Mamão		
ACOMPANHAMENTO							Bolo de Leite / Amêndoas		Misto c/ Pão Integral / Granola	

Elaborado por: Luciana Souza - Nutricionista - CRN7/ 2631

Cardápio elaborado para fornecer 20% das necessidades nutricionais diárias nos lanches, 30% nas refeições principais (almoço).

Observações:

- O prato principal e a opção do cardápio para a Educação Infantil será sempre desfiado ou em cubos e sem molho.
- Embutidos não serão servidos, sempre substituídos por carne ou frango grelhados.

- Sempre teremos frutas nos lanches como opção, caso a criança não aceite lanchar a opção principal.
- Cardápio sujeito a alterações.

