



CARDÁPIO 4ª SEMANA – MARÇO 2019

	SEGUNDA 25.03.19	TERÇA 26.03.19	QUARTA 27.03.19	QUINTA 28.03.19	SEXTA 29.03.19
LANCHE DA MANHÃ (Exclusivo Ensino Infantil)					
SUCO / LEITE / FRUTA	Café com Leite / Suco Uva Rubi	Suco Natural Melão	Suco Natural Melancia	Suco Natural Manga	Café com Leite / Suco Kiwi
ACOMPANHAMENTO	Pão de Queijo	Mini Folheado	Misto	Gravatinha	Pão com Presunto de Peru
ALMOÇO (Para todos os alunos)					
PRATO PRINCIPAL	Frango Assado	Bife Acebolado	Cubos de Frango Grelhados com Tomate Cereja e Cebola	Bife à Parmegiana	Contra Filé ao Vinho com Batatas Douradas
OPÇÃO	Yakissoba de Carne	Peixe à Escabeche (Pirarucu)	Escondidinho de Charque	Panqueca de Frios	Frango Crocante
PRATO - BASE	Arroz Branco Feijão Preto	Arroz Branco Feijão Carioca	Arroz Branco Feijão Preto	Arroz Branco Feijão Carioca	Arroz Branco Feijão Preto
GUARNIÇÃO	Sopa de Legumes	Pirão com Ovos	Bruschetta	Purê	Macarrão Gravatinha à Carbonara
SALADAS	Salada Crua / Cozida	Vinagrete / Salada Cozida	Salada Crua / Cozida	Vinagrete / Salada Cozida	Salada Crua / Cozida / LARANJA
LANCHE DA TARDE (Exclusivo Ensino Infantil)					
SUCO / LEITE / FRUTA	Suco Natural Tangerina	Suco Natural Banana com Farinha Láctea	Café com Leite / Suco Morango	Suco Natural Mamão	Suco Natural Uva Itália
ACOMPANHAMENTO	Mini Pizza / Uvas Passas	Bisnaguinha com Picadinho / Cereal	Tapioca / Castanhas	Mini Croissant / Milho	Bolo Formigueiro / 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 lanche a opção principal.
- Cardápio sujeito a alterações.

