

## CARDÁPIO SEMANAL

### 22/10 a 26/10

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>					
SUCO / LEITE /FRUTA Obs: Sempre teremos frutas nos lanches como opção, caso a criança não aceite a opção principal.	<b>Café com leite</b> Fruta em pedaço	Suco natural Fruta em pedaço	Suco natural Fruta em pedaço	Suco natural Fruta em pedaço	<b>Café com leite</b> Fruta em pedaço
<b>Acompanhamento</b>	Pão de queijo	Pão doce	Misto	Gravatinha	Croissant de queijo
<b>ALMOÇO</b>					
<b>Prato principal</b>	Bife grelhado	Cozido manauara/bife	Peixe assado	Frango assado	Feijoada
<b>Opção</b>	Omelete de frios	Frango empanado	Carne assada	Escondidinho de carne	Isca de carne
<b>Prato-base</b>	<b>Arroz branco</b> Feijão preto	<b>Arroz branco</b> Feijão carioca	<b>Arroz branco</b> Feijão preto	<b>Arroz branco</b> Feijão carioca	<b>Arroz branco</b> Feijão carioca
<b>Guarnição</b>	<b>Purê de batata</b>	<b>Macarrão ao molho branco</b>	<b>Vatapá/arroz paraense</b>	<b>Sopa/farofa de banana</b>	<b>Couve á mineira/farofa</b>
<b>Saladas</b>	Salada crua e cozida	Salada crua e cozida	Salada crua e cozida	Salada crua e cozida	Salada crua e cozida
<b>LANCHE DA TARDE</b>					
SUCO / LEITE /FRUTA Obs: Sempre teremos frutas nos lanches como opção, caso a criança não aceite a opção principal.	Suco natural Fruta em cubos	Café com leite Fruta em cubos	<b>Café com leite</b> Fruta em cubos	Suco natural Fruta em cubos	Suco natural Fruta em cubos
<b>Acompanhamento</b>	Pão com ovos	Bolo de chocolate	Tapioca	Enrolado misto	Biscoitinho de maizena

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

ANDRÉIA OLIVEIRA - Nutricionista - CRN 505

**OBS: O prato principal e a opção do cardápio para a Educ. Infantil será sempre desfiado ou em cubinhos e sem molho. No caso dos embutidos, serão substituídos por carne ou frango grelhado.**

**\*CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÃO.**