



CARDÁPIO 3ª SEMANA – NOVEMBRO 2019

| | SEGUNDA 18/11/2019 | TERÇA 19/11/2019 | QUARTA 20/11/2019 | QUINTA 21/11/2019 | SEXTA 22/11/2019 |
|--|--|------------------------------|----------------------|------------------------------------|---|
| LANCHE DA MANHÃ (Exclusivo Ensino Infantil) | | | | | |
| SUCO / LEITE / FRUTA | Suco Natural Uva Itália | Café com leite Melão | | Vitamina de frutas Kiwi | Café com leite / Suco Tangerina |
| ACOMPANHAMENTO | Pão de queijo | Tapioca simples | | Pão com ovo | Tapioca simples |
| PRATO PRINCIPAL | | | | | |
| | Filé de peixe empanado | Estrogonofe de frango | | Costela ao molho barbecue | Churrasco misto (Alcatra/Lingüiça de frango) |
| OPÇÃO | Picadinho Rico | Bife grelhado | | Coxa e sobrecoxa Assada | Filé de frango recheado |
| PRATO - BASE | Arroz Branco Feijão Carioca | Arroz Branco Feijão Preto | FERIADO | Arroz Branco Feijão Carioca | Arroz Branco Feijão Preto |
| GUARNIÇÃO | Sopa | Macarrão | | Batata Palito | Baião de dois |
| SALADAS / FRUTAS | Salada Crua e Cozida | Salada Crua e Cozida | | Salada Crua e Cozida | Salada Crua e Cozida |
| LANCHE DA TARDE (Exclusivo Ensino Infantil) | | | | | |
| SUCO / LEITE / FRUTA | Café com leite Banana | Suco Natural Mamão | | Café com Leite / Suco Tangerina | Vitamina de frutas Uva |
| ACOMPANHAMENTO | Croissant de queijo / Cereal Integral | Jacarézinho / Castanha | | Pastel de forno / Granola | Folhado misto / Amendoim |

Cardápio elaborado para fornecer 20% das necessidades nutricionais diárias nos lanches, 30% nas refeições principais (almoço). Elaborado por: Andreza Lira - Nutricionista - CRN7/ 8428

Observações:

- O prato principal e a opção do cardápio para a Educação Infantil será sempre desfiado ou em cubos.
- 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.

