

## CARDÁPIO SEMANAL

### 29/10 a 01/11

	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.	Café com leite Fruta em pedaço	Suco natural Fruta em pedaço	Suco natural Fruta em pedaço	Suco natural Fruta em pedaço	Café com leite Fruta em pedaço
<b>ACOMPANHAMENTO</b>	Pão de queijo	Vitaminada de mamão com banana/bolacha	Pão com ovos	Bolo de leite	Pão de queijo
<b>Almoço</b>					
<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Frango grelhado	Bife acebolado	Carne assada	Costela suína ao molho barbecue	Feijoada
<b>OPÇÃO</b>	Linguiça de frango	Ovos mexidos	Isca de fígado	Picadinho rico	Almôndegas/bife
<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>Batata palito</b>	<b>Batata corada/sopa</b>	<b>Macarrão</b>	<b>Bruschetta</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 lanchar a opção principal.	Suco natural fruta em cubos	Café com leite Fruta em cubos	Café com leite Fruta em cubos	Suco natural Fruta em cubos	Suco natural Fruta em cubos
<b>ACOMPANHAMENTO</b>	Pão doce	Bôla	Tapioca	Gravatinha	Misto

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.**