



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.

