



CARDÁPIO 1ª SEMANA – OUTUBRO 2019

	SEGUNDA 30.09.19	TERÇA 01.02.19	QUARTA 02.10.19	QUINTA 03.10.19	SEXTA 04.10.19
LANCHE DA MANHÃ (Exclusivo Ensino Infantil)					
SUCO / LEITE / FRUTA	Achocolatado / Suco Uva Itália	Suco Natural Banana in natura	Vitamina de frutas Melão	Suco Natural Melancia	Café com leite / Suco Tangerina
ACOMPANHAMENTO	Tapioquinha simples	Mingau de aveia	Pão de queijo	Bisnaguinha com patê	Jacaré de Frios
PRATO PRINCIPAL					
	Frango guisado com legumes	Costela de Tambaqui	Escondidinho de Carne	Almôndegas Bovina ao molho	Isca de Carne Oriental
OPÇÃO	Omelete	Carne Assada	Frango à Parmegiana	Filé de peixe de forno	Feijoada
PRATO - BASE	Arroz Branco Feijão Carioca	Arroz Branco Feijão Preto	Arroz Branco Feijão Carioca	Arroz Branco Feijão Preto	Arroz Branco Feijão Preto
GUARNIÇÃO	Espaguete	Purê de batata	Batata Palito	Macarrão ao Alho e Óleo	Couve refogada
SALADAS / FRUTAS	Salada Crua e Cozida	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	Suco Natural Banana in ntura	Achocolatado Uva	Café com Leite / Suco Mamão	Suco Natural Tangerina	Vitamina de frutas Melancia
ACOMPANHAMENTO	Biscoito amanteigado / Cereal Integral	Bisnaguinha com Queijo/ Castanha	Tapioquinha simples / Granola	Omeletinho / Castanha de Caju	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.

