



CARDÁPIO 3ª SEMANA – OUTUBRO 2019

	SEGUNDA 14/10/2019	TERÇA 15/10/2019	QUARTA 16/10/2019	QUINTA 17/10/2019	SEXTA 18/10/2019
LANCHE DA MANHÃ (Exclusivo Ensino Infantil)					
SUCO / LEITE / FRUTA	Suco Natural Uva Itália	Café com leite Melão	Vitamina de frutas Kiwi	Suco Natural Melancia	Café com leite / Suco Tangerina
ACOMPANHAMENTO	Pão de queijo	Tapioca simples	Pão com ovo	Bolo de chocolate	Tapioca simples
PRATO PRINCIPAL					
	Filé de peixe empanado	Estrogonofe de frango	Polpetone recheado com queijo	Bife a rolê	Churrasco misto (Alcatra/Lingüiça de frango)
OPÇÃO	Picadinho Rico	Costela ao molho barbecue	Coxa e sobrecoxa Assada	Pirarucu Manauara	Filé de frango recheado
PRATO - BASE	Arroz Branco Feijão Carioca	Arroz Branco Feijão Preto	Arroz Branco Feijão Carioca	Arroz Branco Feijão Preto	Arroz Branco Feijão Preto
GUARNIÇÃO	Sopa	Macarrão	Batata Palito	Purê de batata	Baião de dois
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	Café com leite Banana	Suco Natural Mamão	Café com Leite / Suco Tangerina	Suco Natural Banana	Vitamina de frutas Uva
ACOMPANHAMENTO	Croissant de queijo / Cereal Integral	Jacarézinho / Castanha	Pastel de forno / Granola	Mini pizza / 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.

