



CARDÁPIO 2ª SEMANA - MARÇO 2019

	SEGUNDA 11.03.19	TERÇA 12.03.19	QUARTA 13.03.19	QUINTA 14.03.19	SEXTA 15.03.19
LANCHE DA MANHÃ (Exclusivo Ensino Infantil)					
SUCO / LEITE / FRUTA	Café com Leite / Suco Mamão	Suco Natural / Rodelas de Banana c/ Farinha Láctea	Suco Natural Melancia	Suco Natural Melancia	Café com Leite / Suco Uva Itália
ACOMPANHAMENTO	Sanduíche de Pão Integral	Bolo de Milho	Bisnaguinha com Ovos	Pão de Queijo / Cereal Integral	Panqueca de Batata Doce / Ovinho de Codorna
ALMOÇO (Para todos os alunos)					
PRATO PRINCIPAL	Bife a Cavalo	Strogonoff de Carne	Maminha Assada ao Molho Madeira	Frango c/ Tomate Seco	Costela de Tambaqui Assada
OPÇÃO	Frango com Legumes	Lagarto Rolê	Torta de Frango	Picadinho com Legumes	Bife Grelhado
PRATO - BASE	Arroz Branco Feijão Preto	Arroz Branco Feijão Carioca	Arroz Branco Feijão Preto	Arroz Branco Feijão Carioca	Arroz Branco Feijão Preto
GUARNIÇÃO	Caldo Verde	Batata Palha	Macarrão ao Alho e Óleo	Batata Corada	Farofa de Banana
SALADAS	Salada Crua / Cozida	Vinagrete / Cozida	Salada Crua / Cozida	Salada Crua / Cozida	Vinagrete / Salada Cozida
LANCHE DA TARDE (Exclusivo Ensino Infantil)					
SUCO / LEITE / FRUTA	Suco Natural Uva Rubi	Suco Natural Kiwi	Café com Leite / Suco Tangerina	Suco Natural Morango	Suco Natural Mamão
ACOMPANHAMENTO	Mini Pizza / Cereal Integral	Enroladinho de Queijo / Castanhas	Tapioca / Milho Debulhado	Bolo de Leite / Amêndoas	Misto c/ Pão Integral / Granola

Elaborado por: Luciana Souza - Nutricionista - CRN7/ 2631

Cardápio elaborado para fornecer 20% das necessidades nutricionais diárias nos lanches, 30% nas refeições principais (almoço).

Observações:

- O prato principal e a opção do cardápio para a Educação Infantil será sempre desfiado ou em cubos e sem molho.
- Embutidos não serão servidos, sempre substituídos por carne ou frango grelhados.

- Sempre teremos frutas nos lanches como opção, caso a criança não aceite lanche a opção principal.
- Cardápio sujeito a alterações.

