



CARDÁPIO 4ª SEMANA – SETEMBRO 2019

	SEGUNDA 23.09.19	TERÇA 24.09.19	QUARTA 25.09.19	QUINTA 26.09.19	SEXTA 27.09.19
LANCHE DA MANHÃ (Exclusivo Ensino Infantil)					
SUCO / LEITE / FRUTA	Café com Leite / Suco Uva Itália	Suco Natural Melancia	Suco Natural Mamão	Suco Natural Melão	Chocolate Quente / Suco Tangerina
ACOMPANHAMENTO	Pão de Queijo	Panqueca de Batata Doce	Folheado de Chocolate	Bolo de Laranja	Jacaré de Frios
PRATO PRINCIPAL					
	Frango com Tomates Secos	Strogonoff de Carne	Bife à Portuguesa (Com ovo cozido, batata e azeitonas)	Bife à Parmegiana	Picanha ao Forno com Batatas
OPÇÃO	Picadinho com Legumes	Pirarucu Gratinado	Lasanha à Bolognesa	Frango Assado	Panqueca de Frios
PRATO - BASE	Arroz Branco Feijão Preto	Arroz Branco Feijão Carioca	Arroz Branco Feijão Preto	Arroz Branco Feijão Carioca	Arroz Branco Feijão Preto
GUARNIÇÃO	Caldinho de Feijão	Batata Palha	Farofa	Macarrão ao Alho e Óleo	Batata Palito
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 Laranja	Suco Natural Banana	Café com Leite / Suco Uva Itália	Suco Natural Kiwi	Suco Natural Melancia
ACOMPANHAMENTO	Bolinho de Chocolate / Cereal Integral	Bisnaguinha com Queijo/ Castanha	Banana ao Forno / Granola	Amanteigado / Castanha de Caju	Pão de Queijo / Amendoim

Cardápio elaborado para fornecer 20% das necessidades nutricionais diárias nos lanches, 30% nas refeições principais (almoço). Elaborado por: Luciana Souza - Nutricionista - CRN7/ 2631

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.

