

CARDÁPIO SEMANAL

10/09 a 14/09

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
LANCHE DA MANHÃ					
SUCO / LEITE / FRUTA Obs: Sempre teremos frutas nos lanches como opção, caso a criança não aceite a opção principal.	Suco natural Fruta em pedaço	Suco natural Fruta em pedaço	Suco natural Fruta em pedaço	Suco natural Fruta em pedaço	Suco natural Fruta em pedaço
ACOMPANHAMENTO	Pão de queijo	Misto	Croissant de queijo	Bolo de leite	Gravatinha
Almoço					
PRATO PRINCIPAL	Bife grelhado	Frango assado	Carne assada	Peito de frango gratinado	Feijoada
OPÇÃO	Ovos mexidos	Lasanha de frios	Peixe ao forno	Picadinho rico	Almôndegas
PRATO-BASE	Arroz branco Feijão preto	Arroz branco/sopa Feijão carioca	Arroz branco Feijão preto	Arroz branco Feijão carioca	Arroz branco Feijão carioca
GUARNIÇÃO	Macarrão á bolonhesa	Batata assada	Arroz ao forno	Macarrão	Farofa de ovos/couve á mineira
SALADAS	Salada crua e cozida	Salada crua e cozida	Salada crua e cozida	Salada crua e cozida	Salada crua e cozida
Lanche da tarde					
SUCO / LEITE / FRUTA Obs: Sempre teremos frutas nos lanches como opção, caso a criança não aceite lanche a opção principal.	Suco natural fruta em cubos	Café com leite Fruta em cubos	Suco natural Fruta em cubos	Suco natural Fruta em cubos	Suco natural Fruta em cubos
ACOMPANHAMENTO	Croissant de queijo	Bolo de chocolate	Pão de queijo	Bola e atum	Bolo de chocolate

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

ANDRÉIA OLIVEIRA - Nutricionista - CRN 505

OBS: O prato principal e a opção do cardápio para a Educ. Infantil será sempre desfiado ou em cubinhos e sem molho. No caso dos embutidos, serão substituídos por carne ou frango grelhado.

***CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÃO.**