



**CARDÁPIO 1ª SEMANA – DEZEMBRO 2019**

	<b>SEGUNDA</b> 02/12/2019	<b>TERÇA</b> 03/12/2019	<b>QUARTA</b> 04/12/2019	<b>QUINTA</b> 05/12/2019	<b>SEXTA</b> 06/12/2019
<b>LANCHE DA MANHÃ (Exclusivo Ensino Infantil)</b>					
<b>SUCO / LEITE / FRUTA</b>			Vitamina de frutas Melão	Suco Natural Melancia	Café com leite / Suco Tangerina
<b>ACOMPANHAMENTO</b>			Biscoito integral	Pão com ovo	Sanduíche natural
<b>PRATO PRINCIPAL</b>					
	Frango xadrez	Estrogonofe de carne	Bife a rolê	Frango agri-doce	Yakisoba de carne
<b>OPÇÃO</b>	Bife a parmegiana	Peixe ao forno	Lasanha de frango	Peixe grelhado	Frango grelhado
<b>PRATO - BASE</b>	Arroz Branco Feijão Carioca	Arroz Branco Feijão Preto	Arroz Branco Feijão Carioca	Arroz Branco Feijão Preto	Arroz Branco Feijão Preto
<b>GUARNIÇÃO</b>	Sopa	Batata Palha	Batata Palito	Baião de dois	Purê de batatas
<b>SALADAS / FRUTAS</b>	Salada Crua e Cozida	Salada Crua e Cozida	Salada Crua e Cozida	Salada Crua e Cozida	Salada Crua e Cozida
<b>LANCHE DA TARDE (Exclusivo Ensino Infantil)</b>					
<b>SUCO / LEITE / FRUTA</b>			Café com Leite / Suco Mamão	Café c/ leite / Suco Natural Tangerina	Vitamina de frutas Melancia
<b>ACOMPANHAMENTO</b>			Tapioquinha simples / Granola	Bolo formigueiro/ 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: 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.

