



## CARDÁPIO 5ª SEMANA – OUTUBRO 2019

	SEGUNDA 28/10/2019	TERÇA 29/10/2019	QUARTA 30/10/2019	QUINTA 31/10/2019	SEXTA 01/11/2019
<b>LANCHE DA MANHÃ (Exclusivo Ensino Infantil)</b>					
<b>SUCO / LEITE / FRUTA</b>	Café com leite / Suco Uva Itália	Suco Natural Banana in natura	Vitamina de frutas Melão	Suco Natural Melancia	Café com leite / Suco Tangerina
<b>ACOMPANHAMENTO</b>	Pão na chapa	Torrada com geléia	Biscoito	Pão com ovo	Sanduíche natural
<b>PRATO PRINCIPAL</b>					
	Frango xadrez	Estrogonofe de carne	Bife a rolê	Frango agri-doce	Yakisoba misto
<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	Couve flor gratinada
<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>	Suco Natural Banana	Café com leite / Suco Uva	Café com Leite / Suco Mamão	Café com leite / Suco Natural Tangerina	Vitamina de frutas Melancia
<b>ACOMPANHAMENTO</b>	Biscoito / Cereal	Bolo de chocolate/ Castanha	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.

