

CARDÁPIO DE OUTUBRO - ESCOLA E.I. ALGODÃO DOCE

Hora/Refeição	07h30min Café da manhã	09h30 Lanche da manhã	11h30min Almoço	14h30min Lanche da tarde	17hs Janta
Seg 09/10	Café com leite + pão com acompanhamentos	Fruta	Arroz/Lentilha/ Frango c/ molho/Couve refogada + salada de cenoura	Chá+ Bolo formigueiro	Arroz/Lentilha/ guisado de carne com legumes/Salada de tomate
Ter 10/10	Café com leite + pão com acompanhamentos	Fruta	Arroz/Feijão/ Escondidinho de batata com recheio de guisado/salada de alface	Pão caseiro com doce de leite + suco de fruta	Polenta recheada com guisado + salada de brócolis
Qua 11/12	Café com leite + pão com acompanhamentos	Fruta	Carreteiro/Feijão / moranga refogada/salada de repolho	Dia da fruta	Polenta com molho de guisado+salada de beterraba
Qui 12/10			Feriado		
Sex 13/10	Café com leite + pão com acompanhamentos	Fruta	Arroz/Feijão/ Bolinho de carne/purê de batata com cenoura/salada de alface	Lanche coletivo	Sopa de feijão c/ massinha

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES.

Aproximadamente 1300kcal por dia.