

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 02/10	Café com leite + pão com acompanhamentos	Fruta	Arroz/lentilha/ frango com molho/moranga refogada+salada de tomate	Pizza caseira +suco	Massa com sardinha/lentilha/ salada de alface
Ter 03/10	Café com leite + pão com acompanhamentos	Fruta	Carreteiro/Feijão/ purê de batata/salada de repolho	Chá+ Bolo de laranja	Polenta cremosa com queijo + salada de brócolis
Qua 04/10	Café com leite + pão com acompanhamentos	Fruta	Arroz/feijão/ frango refogado/ batata cozida/salada de cenoura	Dia da fruta	Risoto/feijão/ salada de beterraba
Qui 05/10	Café com leite + pão com acompanhamentos	Fruta	Arroz/lentilha/ guisado com legumes/milho cozido + salada de alface	chocolatado+biscoitos sortidos	Espaguete com molho/ ovos cozidos + salada de pepino
Sex 06/10	Café com leite + pão com acompanhamentos	Fruta	Arroz/feijão/ panqueca de frango+ salada de couve-flor	Lanche coletivo	Sopa de feijão com massinha

Cardápio sujeito a alterações.

Aproximadamente 1.300kcal por dia.