

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 23/10 | Café com leite + pão com acompanhamentos | Fruta | Arroz/feijão/Purê de batata/guisado com molho +salada de tomate | Sanduíche natural + suco | Arroz/feijão/massa com molho vermelho/ovos cozidos/salada de alface |
| Ter 24/10 | Café com leite + pão com acompanhamentos | Fruta | Arroz/polenta recheada com frango/salada de beterraba | Suco de fruta+ Bolo formigueiro | Sopão de legumes |
| Qua 25/10 | Café com leite + pão com acompanhamentos | Fruta | Arroz/lentilha/ almôndegas com molho/batata cozida+couve refogada | Dia da fruta | Massa com sardinha/lentilha/ salada de cenoura ralada |
| Qui 26/10 | Café com leite + pão com acompanhamentos | Fruta | Arroz/feijão/frango assado/ brócolis gratinado + salada de cenoura | Suco + biscoitos sortidos | Arroz/feijão/ omelete com espinafre/ salada de alface |
| Sex 27/10 | Café com leite + pão com acompanhamentos | Fruta | Arroz/Feijão/carne com molho/moranga refogada/salada de repolho | Lanche coletivo | Canja de galinha |

Cardápio sujeito a alterações.

Aproximadamente 1.300kcal por dia.