

CARDÁPIO DE JULHO - ESCOLA E.I. ALGODÃO DOCE

Hora/Refeição	07h30min Café da manhã	09h30 Lanche da manhã	11h30min Almoço	14h30min Lanche da tarde	17hs Janta
Seg 03/07	Café com leite + pão com acompanhamentos	Fruta	Arroz/feijão/ frango em cubos com molho/aipim cozido+salada de Brócolis	Suco+ pizza caseira	Arroz/Feijão/ Massa c/ galinha+salada de repolho
Ter 04/07	Café com leite + pão com acompanhamentos	Fruta	Arroz/lentilha/guisadinho de carne c/ seleta de legumes/batata cozida+salada de beterraba	Chá+ Bolo de cenoura	Sopa de feijão com massinha
Qua 05/07	Café com leite + pão com acompanhamentos	Fruta	Arroz/Feijão/carne c/ molho/polenta mole /salada de cenoura	Sanduíche natural+ achocolatado	Arroz/feijão/omelete de espinafre/salada de couve-flor
Qui 06/07	Café com leite + pão com acompanhamentos	Fruta	Arroz/lentilha/ fricassê de frango/couve refogada/salada de tomate	Pão de queijo + cha	Arroz/lentilha/ polenta recheada com frango + salada de cenoura
Sex 07/07	Café com leite + pão com acompanhamentos	Fruta	Massa com sardinha/feijão + salada de alface	Lanche coletivo	Sopa de legumes c/ frango

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

Aproximadamente 1300 kcal