

**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 16/10	Café com leite + pão com acompanhamentos	Fruta	Arroz/feijão/guisado com batata +salada de chuchu com tempero verde	Suco+ pão de queijo	Macarrão a bolonhesa/feijão/ salada de cenoura
Ter 17/10	Café com leite + pão com acompanhamentos	Fruta	Arroz/lentilha/frango c/ molho/moranga refogada/salada de couve-flor	Achocolado+ Bolo de cenoura	Canja de galinha
Qua 18/10	Café com leite + pão com acompanhamentos	Fruta	Carreteiro/Feijão/ couve refogada/salada de tomate	Dia da fruta	Massa com molho de tomate/ omelete de legumes
Qui 19/10	Café com leite + pão com acompanhamentos	Fruta	Risoto de frango/Feijão/ bolinho de espinafre assado/salada de beterraba	Chá + pizza caseira	Sopa de letrinhas com carne e legumes
Sex 20/10	Café com leite + pão com acompanhamentos	Fruta	Arroz/feijão/ polenta com guisado/salada de alface	Lanche coletivo	Arroz + frango refogado + salada de beterraba

*CARDAPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES.*

Aproximadamente 1300kcal por dia.