

# CARDÁPIO - JULHO 2019



Esta pirâmide mostra os alimentos que devem ser usados para manter a saúde das pessoas. Os alimentos que devem ser consumidos em maior quantidade estão na base da pirâmide. Os que devem ser ingeridos em menor quantidade estão no topo.

Texto: Gramática Reflexiva – Willian Roberto Cereja – 8º Ano

## 1ª e 3ª SEMANA

|                                | <b>Segunda-feira</b>        | <b>Terça-feira</b>                | <b>Quarta-feira</b>            | <b>Quinta-feira</b>      | <b>Sexta-feira</b>     |
|--------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|--------------------------|------------------------|
| <b>Regulador</b>               | Fruta                       | Fruta                             | Fruta                          | Fruta                    | Fruta                  |
| <b>Construtor / Energético</b> | Pão com ovo                 | Arroz doce                        | Sanduíche natural de frango    | Torta de carne           | Bolo de milho          |
|                                | Pão de hot-dog com manteiga | Pão francês integral com manteiga | Pão de hambúrguer com manteiga | Pão francês com manteiga | Torradas com mel       |
| <b>Bebida</b>                  | Suco                        | Suco                              | Suco                           | Suco                     | Leite com achocolatado |

## 2ª e 4ª SEMANA

|                                | <b>Segunda-feira</b>           | <b>Terça-feira</b>        | <b>Quarta-feira</b>      | <b>Quinta-feira</b> | <b>Sexta-feira</b>    |
|--------------------------------|--------------------------------|---------------------------|--------------------------|---------------------|-----------------------|
| <b>Regulador</b>               | Fruta                          | Fruta                     | Fruta                    | Fruta               | Fruta                 |
| <b>Construtor / Energético</b> | Pipoca                         | Bolo de chocolate         | Pão de forno de carne    | Cookies             | Hambúrguer caseiro    |
|                                | Pão de caseirinho com manteiga | Pão de mandi com manteiga | Pão francês com manteiga | Pão de minuto       | Torradas com manteiga |
| <b>Bebida</b>                  | Suco                           | Leite com achocolatado    | Suco                     | Suco                | Suco                  |

Obs: - Serão servidos todos os dias, como segunda opção pão com margarina.

- Poderão existir alterações decorrentes do pedido de compra ou pela falta de entrega do fornecedor.