

# CARDÁPIO - MARÇO 2018



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

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<b>Regulador</b>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b>Construtor / Energético</b>	Pão de hot-dog com molho de frango	Cuca de goiabada	Bolacha	Torta de carne	Bolo formigueiro
	Bisnaguinha com manteiga	Pão mandi com manteiga	Pão de forma com manteiga	Pão de hambúrguer com manteiga	Torrada com mel
<b>Bebida</b>	Suco	Suco	Leite com achocolatado	Suco	Suco

## 2ª e 4ª SEMANA

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<b>Regulador</b>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b>Construtor / Energético</b>	Bolo formigueiro	Hambúrguer caseiro	Rosca doce	Gelatina	Torta de frango
	Pão de forma integral com manteiga	Pão de hambúrguer com manteiga	Pão francês com manteiga	Pão de batata com manteiga	Torradas com manteiga
<b>Bebida</b>	Leite com achocolatado	Suco	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.