

# CARDÁPIO - DEZEMBRO 2016



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 hambúrguer com requeijão	Pão bisnaguinha com mussarela	Torta de legumes	Pão caseirinho com patê de frango	Pão francês com manteiga
	Pão hot-dog com manteiga	Pão caseirinho com manteiga	Pão de forma com manteiga	Pão de hambúrguer com manteiga	Torrada
<b>Bebida</b>	Suco	Suco	Suco	Suco	Leite com achocolatado

## 2ª e 4ª SEMANA

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<b>Regulador</b>	Fruta	Fruta	Fruta	-	Fruta
<b>Construtor / Energético</b>	Pão francês com ovos mexidos	Bolacha Água e Sal/Coco	Mini-pizza	-	Pão francês com molho bolonhesa
	Pão bisnaguinha com manteiga	Pão de hambúrguer com manteiga	Pão hot-dog com manteiga	-	Pão de hambúrguer com manteiga
<b>Bebida</b>	Suco	Suco	Leite com achocolatado	-	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.