



CARDÁPIO - SETEMBRO 2015

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
Regulador	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Construtor	Bisnaguinha c/ geleia de uva	Pão de forma c/ requeijão	Pão francês c/ margarina	Bolacha Água e Sal/ Rosquinha	Cachorro quente
Energético					
Bebida	Suco de Maracujá	Suco de Acerola	Suco de Uva	Leite c/ achocolatado	Suco de Limão

2ª e 4ª SEMANA

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Regulador	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Construtor	Pão francês c/ ovos mexidos	Pipoca	Bolo de laranja	Bisnaguinha c/ mussarela	Pão francês c/ margarina
Energético					
Bebida	Suco de goiaba	Leite c/ achocolatado	Suco de acerola c/ morango	Suco de abacaxi	Suco de caju

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.