

# CARDÁPIO - JUNHO 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>	Bisnaguinha com queijo	Sanduíche natural com patê de frango	Milho verde cozido	Arroz doce	Torta de carne
	Pão francês com manteiga	Pão de batata com manteiga	Pão de hot-dog com manteiga	Pão francês com manteiga	Torradas com manteiga
<b>Bebida</b>	Suco	Suco	Suco	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>	Pão de hot-dog com frango	Gelatina	Bolo de misto caseiro	Pão francês com molho à bolonhesa	Mini-pizza
	Pão francês com manteiga	Pão de hambúrguer com manteiga	Pão francês com manteiga	Pão de mandi com manteiga	Torrada com mel
<b>Bebida</b>	Suco	Suco	Leite com achocolatado	Suco	Suco

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

- O lanche pode ser substituído sem aviso prévio, caso não sejam encontrados nas redes de distribuição da cidade ou ainda se forem encontradas em condições ruins para o consumo.