

CARDÁPIO - OUTUBRO 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
Regulador	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Construtor / Energético	Bolacha de coco	Pão bisnaguinha c/ ovos mexidos	Pão caseirinho c/ queijo	Bolacha água e sal/ maizena	Pão de hambúrguer manteiga
	Pão caseirinho com manteiga	Pão hot-dog com manteiga	Pão de forma c/ manteiga	Pão bisnaguinha com manteiga	Torrada
Bebida	Suco	Suco	Suco	Suco	Leite com achocolatado

2ª e 4ª SEMANA

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Regulador	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Construtor / Energético	Pão de forma com patê de atum	Gelatina de morango / uva	Pão francês com manteiga	Mini hambúrguer	Pão hot-dog Com requeijão
	Pão hot-dog com manteiga	Pão caseirinho com manteiga	Torrada	Pão de forma com manteiga	Pão Bisnaguinha manteiga
Bebida	Suco	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.

CARDÁPIO - OUTUBRO 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
Regulador	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Construtor / Energético	Bolacha de coco	Pão bisnaguinha c/ ovos mexidos	Pão caseirinho c/ queijo	Bolacha água e sal/ maizena	Pão de hambúrguer manteiga
	Pão caseirinho com manteiga	Pão hot-dog com manteiga	Pão de forma c/ manteiga	Pão bisnaguinha com manteiga	Torrada
Bebida	Suco	Suco	Suco	Suco	Leite com achocolatado

2ª e 4ª SEMANA

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Regulador	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Construtor / Energético	Pão de forma com patê de atum	Gelatina de morango / uva	Pão francês com manteiga	Mini hambúrguer	Pão hot-dog Com requeijão
	Pão hot-dog com manteiga	Pão caseirinho com manteiga	Torrada	Pão de forma com manteiga	Pão Bisnaguinha manteiga
Bebida	Suco	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.