

# CARDÁPIO - OUTUBRO 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

	<b>Segunda-feira</b>	<b>Terça-feira</b>	<b>Quarta-feira</b>	<b>Quinta-feira</b>	<b>Sexta-feira</b>
<b>Regulador</b>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b>Construtor / Energético</b>	Pão com molho à bolonhesa	Biscoito Caseiro	Bolo de milho caseiro	Torta de frango	Gelatina
	Pão de mandi com manteiga	Pão francês integral com manteiga	Pão caseirinho com manteiga	Pão francês com manteiga	Torradas com mel
<b>Bebida</b>	Suco	Suco	Leite com achocolatado	Suco	Suco

## 2ª e 4ª SEMANA

	<b>Segunda-feira</b>	<b>Terça-feira</b>	<b>Quarta-feira</b>	<b>Quinta-feira</b>	<b>Sexta-feira</b>
<b>Regulador</b>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b>Construtor / Energético</b>	Pão com ovo	Pão caseirinho com molho de frango	Pão de forno de carne	Bolo chocolate	Bolacha
	Pão francês integral com manteiga	Pão de hot-dog com manteiga	Pão de hambúrguer com manteiga	Pão francês com manteiga	Pão de batata caseiro
<b>Bebida</b>	Suco	Suco	Suco	Suco	Leite com achocolatado

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.