

Cardápio da Semana – Turmas Multi-Idades



| 14/03/22 | 15/03/22 | 16/03/22 | 17/03/22 | 18/03/22 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA |
| COLAÇÃO (8h30min e 8h45min) Maçã Uva | COLAÇÃO (8h30min e 8h45min) Bolo mesclado Chá de frutas gelado | COLAÇÃO (8h30min e 8h45min) Banana Morango | COLAÇÃO (8h30min e 8h45min) "Croissant" de chuchu iogurte | COLAÇÃO (8h30min e 8h45min) Manga Pera |
| ALMOÇO (10h45min e 11h15min) Beterraba cozida Repolho Arroz integral Feijão preto Bife acebolado Massa com molho vermelho Água Kiwi | ALMOÇO (10h45min e 11h15min) Alface Cenoura cozida Arroz branco Lentilha Sobrecoca assada Brócolis refogado Água Melão | ALMOÇO (10h45min e 11h15min) Chuchu cozido Tomate cereja Arroz branco Feijão preto Carne de panela Polenta com molho vermelho Água Mamão | ALMOÇO (10h45min e 11h15min) Abobrinha cozida Brócolis Arroz branco Feijão carioca Bife de frango grelhado Moranga assada em tiras Água Abacaxi | ALMOÇO (10h45min e 11h15min) Alface roxa Cenoura ralada Arroz branco Feijão preto Guisado com molho vermelho Farofa com couve Água Laranja |
| LANCHE DA TARDE (13h30min e 13h45min) Maçã Uva | LANCHE DA TARDE (13h30min e 13h45min) Bolo mesclado Chá de frutas gelado | LANCHE DA TARDE (13h30min e 13h45min) Banana Morango | LANCHE DA TARDE (13h30min e 13h45min) "Croissant" de chuchu iogurte | LANCHE DA TARDE (13h30min e 13h45min) Manga Pera |
| JANTAR (15h30min; 15h45min e 16h15min) Beterraba cozida Repolho Arroz integral Feijão preto Bife acebolado Massa com molho vermelho Água Kiwi | JANTAR (15h30min; 15h45min e 16h15min) Alface Cenoura cozida Arroz branco Lentilha Sobrecoca assada Brócolis refogado Água Melão | JANTAR (15h30min; 15h45min e 16h15min) Chuchu cozido Tomate cereja Arroz branco Feijão preto Carne de panela Polenta com molho vermelho Água Mamão | JANTAR (15h30min; 15h45min e 16h15min) Abobrinha cozida Brócolis Arroz branco Feijão carioca Bife de frango grelhado Moranga assada em tiras Água Abacaxi | JANTAR (15h30min; 15h45min e 16h15min) Alface roxa Cenoura ralada Arroz branco Feijão preto Guisado com molho vermelho Farofa com couve Água Laranja |



*Cardápio sujeito a alterações no decorrer da semana.

Susana Berleze de Pelegrini
Nutricionista – Siape: 1159987
CRN₂: 9565