

Cardápio da Semana – Turmas Multi-Idades



14/10/19	15/10/19	16/10/19	17/10/19	18/10/19
SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
COLAÇÃO (8h30min) <i>Panqueca Americana</i> <i>logurte</i>	COLAÇÃO (8h30min) <i>Abacate</i> <i>Maçã</i>	COLAÇÃO (8h30min) <i>Biscoito de aveia</i> <i>Suco de bergamota</i>	COLAÇÃO (8h30min) <i>Abacaxi</i> <i>Mamão</i>	COLAÇÃO (8h30min) <i>Bolo de cacau com abobrinha</i> <i>Leite gelado</i>
ALMOÇO (10h45min – 11h15min) <i>Moranga</i> <i>Tomate</i> <i>Arroz branco</i> <i>Feijão preto</i> <i>Peito de frango em cubos com molho vermelho</i> <i>Repolho refogado</i> <i>Água</i> <i>Manga</i>	ALMOÇO (10h45min – 11h15min) <i>Chuchu cozido</i> <i>Rúcula</i> <i>Arroz branco</i> <i>Lentilha</i> <i>Carne de gado assada</i> <i>Creme de milho</i> <i>Água</i> <i>Mamão</i>	ALMOÇO (10h45min – 11h15min) <i>Alface</i> <i>Cenoura cozida</i> <i>Arroz branco</i> <i>Feijão preto</i> <i>Bife de frango grelhado</i> <i>Batata doce</i> <i>Água</i> <i>Banana</i>	ALMOÇO (10h45min – 11h15min) <i>Beterraba cozida</i> <i>Brócolis</i> <i>Arroz integral</i> <i>Feijão preto</i> <i>Escondidinho de mandioca com iscas de gado</i> <i>Água</i> <i>Laranja</i>	ALMOÇO (10h45min – 11h15min) <i>Tomate</i> <i>Vagem</i> <i>Arroz branco</i> <i>Feijão preto</i> <i>Sobrecoxa assada</i> <i>Quibebe</i> <i>Água</i> <i>Morango</i>
LANCHE (13h15min – 13h45min) <i>Banana</i> <i>Morango</i>	LANCHE (13h15min – 13h45min) <i>Bolo de cenoura</i> <i>Chá de frutas</i>	LANCHE (13h15min – 13h45min) <i>Manga</i> <i>Pera</i>	LANCHE (13h15min – 13h45min) <i>Pão branco com mel</i> <i>Leite com cacau</i>	LANCHE (13h15min – 13h45min) <i>Laranja</i> <i>Maçã</i>
JANTAR (15h45min – 16h15min) <i>Brócolis</i> <i>Cenoura ralada</i> <i>Arroz branco</i> <i>Feijão preto</i> <i>Bife acebolado</i> <i>Purê de batata</i> <i>Água</i> <i>Bergamota</i>	JANTAR (15h45min – 16h15min) <i>Beterraba cozida</i> <i>Couve-flor</i> <i>Feijão preto</i> <i>Risoto</i> <i>Ovo cozido picado</i> <i>Água</i> <i>Abacaxi</i>	JANTAR (15h45min – 16h15min) <i>Chuchu cozido</i> <i>Tomate</i> <i>Arroz branco</i> <i>Feijão de cor</i> <i>Guisado com molho vermelho</i> <i>Polenta</i> <i>Água</i> <i>Uva</i>	JANTAR (15h45min – 16h15min) <i>Moranga</i> <i>Repolho roxo</i> <i>Arroz branco</i> <i>Feijão preto</i> <i>Carne de porco com molho vermelho</i> <i>Milho verde (espiga)</i> <i>Água</i> <i>Maçã</i>	JANTAR (15h45min – 16h15min) <i>Alface</i> <i>Cenoura cozida</i> <i>Arroz integral</i> <i>Feijão preto</i> <i>Carne de panela</i> <i>Massa com molho vermelho</i> <i>Água</i> <i>Melão</i>



*Cardápio sujeito a alterações no decorrer da semana.

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