

CARDÁPIO SEMANAL – EDUCAÇÃO INFANTIL AO ENSINO MÉDIO - 03 A 07 DE DEZEMBRO DE 2018

DATA	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA MANHÃ
2ª Feira 03 de dezembro	Sucrilhos/Sequilhos Fruta/Aveia Leite semidesnatado c/ chocolate ou café Chá/Suco de polpa de frutas Geleia/Margarina/Becel Bolacha doce/salgada/ mini pão ou integral	Arroz brasileiro/ japonês/arroz integral/Feijão carioca Fraldinha assada Abobrinha refogada Opção: Iscas de frango Salada de alface com rúcula Melão/ Opção: Banana	Mini pão com queijo e tomate Fruta Biscoito salgado/doce/torrada Geleia/margarina/Becel Chá Suco de limão
3ª Feira 04 de dezembro	Mini pão com requeijão Fruta Leite semidesnatado c/ chocolate ou café Chá/Suco de polpa de frutas Geleia/Margarina/Becel/requeijão Bolacha doce/salgada/ mini pão ou integral	Arroz brasileiro/ japonês/arroz integral/Feijão carioca Strogonoff de frango Batata chips Opção: Carne moída com legumes Salada de alface e pepino em palito Laranja/Opção: Maçã	Bolo de coco caseiro Fruta Biscoito salgado/doce/torrada Geleia/margarina/Becel Chá Suco de laranja
4ª Feira 05 de dezembro	Biscoito amanteigado de leite com gotas chocolate Fruta/Aveia Leite semidesnatado c/ chocolate ou café Chá/Suco de polpa de frutas Geleia/Margarina/Becel Bolacha doce/salgada/torrada ou pão integral	Arroz brasileiro/ japonês/arroz integral/Feijão Preto Bisteca grelhada Viradinho de vagem Opção: Ovos mexidos Salada de alface c/ molho vinagrete Abacaxi pérola/ Opção: Banana	Pãozinho c/ carne louca Fruta Biscoito salgado/doce/torrada Geleia/margarina/Becel Chá Suco de uva
5ª Feira 06 de dezembro	Torrada com geleia de frutas Fruta Leite semidesnatado c/ chocolate ou café Chá/Suco de polpa de frutas Geleia/Margarina/Becel/requeijão Bolacha doce/salgada/torrada ou pão integral	Arroz brasileiro/japonês/arroz integral/Feijão carioca Almondegas de carne Espaguete ao molho sugo Opção: Iscas de frango Salada de alface com cenoura ralada Melancia/Opção: Maçã	Baguete com frios Fruta Biscoito salgado/doce/torrada Geleia/margarina/Becel Chá Suco de abacaxi c/ hortelã
6ª Feira 07 de dezembro	Barrinha maxi chocolate Fruta/Aveia Leite semidesnatado c/ chocolate ou café Chá/Suco de polpa de frutas Geleia/Margarina/Becel Bolacha doce/salgada/mini pão ou integral	Arroz brasileiro/japonês/arroz integral/Feijão carioca Drumet de frango Legumes sauté Opção: Carne em cubinhos Salada de alface com repolho misto Mamão/ Opção: Banana	Bisnaguinha integral de pizza Fruta Biscoito salgado/doce/torrada Geleia/margarina/Becel Chá Suco de maracujá

Cardápio sujeito a alterações

Nutricionista: Patricia Noriko Arita – CRN3 9726

Observações: Todos os dias oferecemos para a dieta: Arroz integral, frango grelhado, legume refogado, frutas, suco natural sem adição de açúcar, leite desnatado e margarina

CARDÁPIO SEMANAL ENSINO MÉDIO – 03 A 07 DE DEZEMBRO DE 2018

DATA	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE
2 ^a Feira 03 de dezembro	BAURUZINHO	COXINHA
3 ^a Feira 04 de dezembro	ENROLADINHO DE SALSICHA	-----
4 ^a Feira 05 de dezembro	BOLINHO DE CARNE	CIGARRETE
5 ^a Feira 06 de dezembro	HAMBURGÃO	-----
06 ^a Feira 07 de dezembro	PASTEL (FRANGO/QUEIJO/CARNE)	-----

SERVIMOS COMO OPÇÃO DA MANHÃ E DA TARDE: MISTO FRIO (PÃO FRANCES PRESUNTO E QUEIJO MUSSARELA)