

CARDÁPIO SEMANAL – EDUCAÇÃO INFANTIL AO ENSINO MÉDIO – 11 A 15 DE MARÇO DE 2019

DATA	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
2ª Feira 11 de março	Biscoito de leite Leite c/ Ovomaltine/Suco de limão Abacaxi pérola/Maçã Biscoito de gotas/Pão e torrada integral Geleia/Margarina/Manteiga	Arroz brasileiro/ japonês/integral/Feijão carioca Frango a passarinho/Carne moída c/ milho Legumes sauté Salada de alface com repolho misto Laranja pera/ Opção: Banana	Bisnaguinha mista no forno Fruta Biscoito água/Mini pão Geleia/margarina/manteiga Chá /Suco de laranja
3ª Feira 12 de março	Torradinha c/ polenguinho Leite c/ Chocolate /Suco de frutas vermelhas Mamão/Banana prata Mini pão/Biscoito maria/ Geleia/Margarina/Manteiga	Arroz brasileiro/ japonês/integral/Feijão carioca Picadinho de carne c/ tomate/ Frango grelhado Gravatinha c/ brócolis Salada de alface com tomate e pepino Melancia/ Opção: Maçã	Bolo de banana c/ aveia Fruta Torrada/Bisnaguinha Geleia/margarina/Manteiga Chá/Suco de maracujá
4ª Feira 13 de março	Barrinha maxi goiabinha Leite /Suco acerola c/ laranja Melão/Maçã Mini pão/Torrada/Biscoito água Geleia frutas/Margarina/Manteiga	Arroz brasileiro/ japonês/integral/Feijão preto Bisteca grelhadinha/Ovos fritos Couve refogada Salada de alface com soja ao vinagrete Abacaxi pérola/ Opção: Banana	Mini pão c/ patê frango Fruta Pão integral/Biscoito de leite Geleia/margarina/Becel Chá/Suco de abacaxi
5ª Feira 14 de março	Bisnaguinha c/ cream cheese Chá de maçã/ Leite/Suco de maracujá Melancia/Banana nanica Pão integral/Biscoito maisena/Mini pão Geleia de frutas/margarina/manteiga	Arroz brasileiro/japonês/integral/Feijão carioca Isclas frango grelhado/ Bife de panela Creme de espinafre Salada de alface e beterraba Flan de chocolate/Opção: Banana	Pãozinho de queijo Fruta Biscoito doce/Pão integral Geleia/margarina/Manteiga Chá/Suco de uva
6ª Feira 15 de março	Biscoito de banana com canela Chá mate/Leite c/chocolate/Suco de abacaxi Laranja/Maçã Pão de forma integral/Mini pão Geleia de frutas/margarina/manteiga	Arroz brasileiro/japonês/integral/Feijão carioca Carne assada /Frango ao molho Batata refogada Salada de alface com cenoura ralada Melão/Opção: Maçã	Baguete c/ frios e tomate Fruta Biscoito de leite/Pão integral Geleia/margarina/manteiga Chá/Suco de caju

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 semidesnatado, margarina Becel e requeijão light.

CARDÁPIO SEMANAL ENSINO MÉDIO

11 A 15 DE MARÇO DE 2019

DATA	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE
2^a Feira 11 DE março	CIGARRETE	CROISSANT DE FRANGO
3^a Feira 12 DE março	HAMBURGÃO	-----
4^a Feira 13 DE março	PÃO DE QUEIJO	DOGÃO
5^a Feira 14 DE março	COXINHA	-----
06^a Feira 15 DE março	PASTEL (FRANGO/QUEIJO/CARNE)	-----

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

Cardápio sujeito a alterações