

CARDÁPIO – G1 A G5 – de 15/07 a 19/07/2024

DIA/ REFEIÇÃO	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE	JANTAR
19	Suco de laranja Frutas: Banana e Melão	Arroz Lentilha Omelete do Hulk Salada de Cenoura	Batida de Banana com Cacau Fruta: Maçã Bolacha integral	Risoto Integral (Arroz Integral) Lentilha Couve com Farofa Alface + Tomate
20	Suco de laranja Frutas: Banana e Bergamota	Arroz Feijão Nutritivo Carne de Panela Aipim Cozido Salada Couve-flor	Suco de Limonada Suíça Fruta: Manga Bolo de Banana	Macarrão Feijão Nutritivo Molho a Bolonhesa Salada de Brócolis
21	Suco de laranja Frutas: Banana e Maçã	Arroz Feijão Carioca Isclas de Frango Assada Salada Beterraba	Suco de Laranja Frutas: Mamão Mix de frutas com Aveia	Arroz Feijão Carioca Strogonoff de Carne Batata no Vapor Salada de Chuchu
22	Suco de laranja Frutas: Banana e Mamão	Macarrão Molho a Bolonhesa Feijão Preto Mix de Repolho	Suco de Abacaxi Fruta: Bergamota Pizza de Frango	Arroz Feijão Preto Omelete de Legumes Alface + Tomate
23	Suco de laranja Frutas: Banana e Manga	Arroz Feijão Popeye Picado com Legumes Farofa de Cenoura Salada de Beterraba	Suco da Laranja c/ Mamão Fruta: Melão Pão francês integral com Requeijão Caseiro	Arroz Feijão Popeye Lasanha de Frango Salada de Cenoura

OBSERVAÇÃO:

- Diariamente temos arroz e feijão na escola.
- O suco ofertado na escola é natural, feito na hora, sem açúcar, utilizamos frutas da estação que são mais saborosas e nutritivas.
- A água é ofertada em livre demanda e sempre trocada no decorrer do dia.
- Na saída, as crianças saem com as garrafinhas cheias, a pedido de alguns pais que, por muitas vezes, não vão direto para as suas residências.

Desde 1995

Leticia Hauschild – CRN2 – 17182D
Nutricionista