

CARDÁPIO – G1 A G5 – de 21/10 a 25/10/2024

DIA/ REFEIÇÃO	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE	JANTAR
21	Suco de laranja Frutas: Banana e Melão	Arroz Lentilha Omelete do Hulk Salada de Cenoura	Batida de Mamão Fruta: Maçã Bolacha integral	Arroz Lentilha Isclas de Frango Assada Alface + Tomate
22	Suco de laranja Frutas: Banana e Bergamota	Carreteiro Tropeiro (Integral) Feijão Popeye Couve Refogada Salada Russa	Suco Limonada Suíça Fruta: Manga Bolo Mesclado	Macarrão Feijão Popeye Molho a Bolonhesa Salada de Brócolis
23	Suco de laranja Frutas: Banana e Maçã	Arroz Feijão Carioca Picado com Legumes Salada Beterraba	Suco de Laranja Frutas: Mamão Salada de Frutas	Arroz Feijão Carioca Frango Assado c/ Batatas Farofa de Banana Alface + Tomate
24	Suco de laranja Frutas: Banana e Mamão	Arroz Feijão Preto Strogonoff de Carne Batata no Vapor Mix de Repolho	Suco de Abacaxi Fruta: Bergamota Pão de Queijo da Recanto	Arroz Feijão Preto Omelete de Legumes Salada Couve-Flor
25	Suco de laranja Frutas: Banana e Manga	Macarrão Feijão Nutritivo Molho a bolonhesa Alface +Tomate	Suco Laranja c/ Maçã Fruta: Melão Pão francês integral com Requeijão Caseiro	Arroz Feijão Nutritivo Carne de Panela Aipim Cozido Salada de Beterraba

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.

Leticia Hauschild – CRN2 – 17182D
Nutricionista