

CARDÁPIO – G1 A G5 – de 16/12 a 20/12/2024

DIA/ REFEIÇÃO	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE	JANTAR
16	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 Salada de Tomate
17	Suco de laranja Frutas: Banana e Abacaxi	Carreteiro Tropeiro Feijão Popeye Farofa de Couve Salada Russa	Suco Limonada Suíça Fruta: Manga Bolo de Frutas	Arroz Feijão Popeye Kibe de Forno Salada de Brócolis
18	Suco de laranja Frutas: Banana e maçã	Arroz Feijão Carioca Isclas de Fígado Assada Salada de Cenoura	Suco Laranja Frutas: Melão Mix de Frutas com Aveia	Arroz Feijão Carioca Strogonoff de Carne Batata no Vapor Mix de Repolho
19	Suco de laranja Frutas: Banana e Mamão	Arroz Feijão Preto Carne de Panela Polenta Mole Salada de Tomate	Suco de Abacaxi Fruta: Melancia Pizza de Frango	Arroz Feijão Preto Omelete de Legumes Salada Couve-Flor
20	Suco de laranja Frutas: Banana e Manga	Macarrão Feijão Nutritivo Molho a bolonhesa Salada de Cenoura	Suco Laranja c/ Maçã Fruta: Melão Pão francês integral com Requeijão Caseiro	Arroz Feijão Nutritivo Lombo de Porco Assado 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