

CARDÁPIO SEMANAL - SEMANA DE 9.03 A 13.03					
	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira

LANCHE DA MANHÃ					
Lanche	Tapioca e pão de forma com manteiga ou requeijão	Pão francês com ovos mexidos, manteiga ou requeijão	Cereal matinal com leite, bisnaguinha com manteiga ou requeijão	Bolo caseiro de iogurte e torradas com manteiga	Pão português com manteiga ou requeijão
Bebida	Suco natural ou achocolatado	Suco natural ou achocolatado	Suco natural ou achocolatado	Suco natural ou achocolatado	Suco natural ou achocolatado
Fruta	Banana com aveia ou fruta da época	Maçã picada ou fruta da época	Mamão picado ou fruta da época	Melão picado ou fruta da época	Banana com aveia ou fruta da época

ALMOÇO					
Salada	Alface, tomate e milho	Rúcula, tomate picado e beterraba ralada	Alface americano, vinagrete e pepino fatiado	Rúcula, tomate e repolho ralado	Alface, tomate e ervilha
Legumes	Batata bolinha temperada	Polenta cremosa	Farofa temperada com cenoura ralada	Creme de abóbora	Repolho gratinado
Fixo	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão carioca	Arroz, feijão carioca e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão carioca
Prato principal	Quibe de forno	Frango ao molho	Hamburguinho de carne caseiro	Fusilli ao sugo com filé de frango grelhado	Carne moída com legumes
Opção	Frango de coxinha	Carne desfiada	Dadinhos de Frango	Omelete com espinafre	Frango desfiado refogado
Bebida	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural
Sobremesa	Laranja ou fruta da época	Gelatina	Melancia picada ou fruta da época	Gelatina	Laranja ou fruta da época

LANCHE DA TARDE					
Lanche	Crepe Suíço	Bolo de cenoura e biscoito com manteiga	Sanduíche quente de pão de forma com queijo muçarela e requeijão	Pão de brioche com manteiga ou requeijão e biscoito de leite	X-Burguer
Bebida	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural
Sobremesa	Maçã ou fruta da época	Banana ou fruta da época	Laranja ou fruta da época	Banana ou fruta da época	Maçã ou fruta da época

OBSERVAÇÃO: Cardápio sujeito a alterações, de acordo com a disponibilidade dos produtos.

Fabiana Gomez
Nutricionista
CRN-3 69610/P

