

Cardápio Ensino Fundamental - 6 a 10 anos  
Lanche - Tempo parcial - 20% das necessidades diárias  
Horário das refeições: manhã - 10 hrs / tarde - 15 hrs

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
27/Set	28/Set	29/Set	30/Set	01/Out
				Risoto de frango c/ legumes (abobrinha, cenoura e tomate) Salada: Acelga
				CAL: 317,72
04/Out	05/Out	06/Out	07/Out	08/Out
Cachorro quente Suco de limão	Risoto de frango c/ legumes (abobrinha, cenoura e tomate) Salada: Alface e tomate	Arroz doce Fruta: Maçã	Polenta com carne moída Salada: Repolho e tomate Fruta: Banana	Farofa de linguiça, cenoura e tomate Suco de fruta
CAL:362,20	CAL: 315,90	CAL: 442,20	CAL: 323,71	CAL: 324,26
11/Out	12/Out	13/Out	14/Out	15/Out
RECESSO	FERIADO	Pão com margarina Leite com achocolatado	Vitamina de banana com mamão Biscoito rosquinha	Arroz carreteiro (carne pernil, tomate, cheiro verde) Salada: Pepino
		CAL: 392,03	CAL: 330,92	CAL: 342,63
18/Out	19/Out	20/Out	21/Out	22/Out
Pão com margarina Vitamina de morango	Farofa de abobrinha, ovos, cenoura Suco de fruta	Polenta com carne moída Salada: Repolho e tomate Fruta: Banana	Bolo caseiro Suco de limão	Macarrão com carne moída Salada: Alface e tomate
CAL: 370,14	CAL: 293,83	CAL: 323,71	CAL: 343,57	CAL: 257,95
25/Out	26/Out	27/Out	28/Out	29/Out
Pão com ovos mexidos, tomate e cheiro verde Suco de fruta	Quirera com frango Salada: Repolho e tomate Fruta: Banana	FERIADO	Farofa de frango com cenoura, tomate Suco de fruta Fruta: Mamão	Risoto de frango c/ legumes (abobrinha, cenoura e tomate) Salada: Alface
CAL: 328,13	CAL: 211,93		CAL: 325,18	CAL: 315,90

Nutricionista: Sandrielle Cardoso Martins / CRN 8 - 2143

*Sandrielle*