

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
30/Ago	31/Ago	01/Set	02/Set	03/Set
		Arroz doce Fruta: Maçã	Quirera com frango Salada: Alface e tomate Fruta: Banana	Farofa de linguiça, cenoura e tomate Suco de fruta
		CAL: 442,20	CAL: 211,93	CAL: 324,26
06/Set	07/Set	08/Set	09/Set	10/Set
Recesso	Feriado	Pão com margarina Leite com achocolatado	Polenta com carne moída Salada: Repolho e tomate Fruta: Banana	Risoto de frango c/ legumes (abobrinha, cenoura e tomate) Salada: Acelga
		CAL: 392,03	CAL: 323,71	CAL: 317,72
13/Set	14/Set	15/Set	16/Set	17/Set
Cachorro quente Suco de limão	Farofa de frango com cenoura, tomate Suco de fruta	Vitamina de banana com mamão Biscoito rosquinha	Quirera com frango Salada: Alface e tomate Fruta: Banana	Arroz carreteiro (carne pernil, tomate, cheiro verde) Salada: Acelga
CAL: 362,20	CAL: 279,84	CAL: 330,92	CAL: 211,93	CAL: 374,48
20/Set	21/Set	22/Set	23/Set	24/Set
Pão com margarina Vitamina de morango	Risoto de frango c/ legumes (abobrinha, cenoura e tomate) Salada: Acelga	Polenta com carne moída Salada: Repolho e tomate Fruta: Banana	Vitamina de banana com mamão Biscoito rosquinha	Macarrão com carne moída Salada: Alface e tomate
CAL: 370,14	CAL: 317,72	CAL: 323,71	CAL: 330,92	CAL: 257,95
27/Set	28/Set	29/Set	30/Set	01/Out
Pão com ovos mexidos, tomate e cheiro verde Suco de fruta	Quirera com frango Salada: Repolho e tomate Fruta: Banana	logurte Biscoito rosquinha Fruta: Maçã	Farofa de frango com cenoura, tomate Suco de fruta Fruta: Mamão	
CAL: 328,13	CAL: 211,93	CAL: 321,84	CAL: 325,18	

Nutricionista: Sandriele Cardoso Martins / CRN 8 - 2143

