

**NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: ALINE CASTALDI SAMPAIO / CRN3- 11757**

DOUTORA EM NUTRIÇÃO CLÍNICA / FCM - UNICAMP

COORDENADORA DO CURSO DE NUTRIÇÃO – UNIVERSIDADE SÃO FRANCISCO - USF

DOCENTE DE PÓS GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO CLÍNICA E PEDIÁTRICA – ESTÁCIO, USCS, UNINASSAU

15 a 19/10	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>LANCHE MATUTINO</b>	LEITE OU SUCO OU IOGURTE  FRUTA  PÃO DE LEITE COM PATÊ  TORRADA COM GELÉIA DE FRUTAS	LEITE OU SUCO OU IOGURTE  FRUTA  PÃO DE QUEIJO  BOLACHA DE CEREAIS	LEITE OU SUCO OU IOGURTE  FRUTA  PÃO CASEIRO DE ESPINAFRE COM REQUEIJÃO/ MANTEIGA  SALADA DE FRUTAS	LEITE OU SUCO OU IOGURTE  FRUTA  SANDUÍCHE NATURAL  BISCOITO DE POLVILHO	LEITE OU SUCO OU IOGURTE  FRUTA  BOLO CASEIRO  CEREAL COM IOGURTE
<b>ALMOÇO</b>	ARROZ / FEIJÃO  LAGARTO ASSADO AO MOLHO MADEIRA  MANDIOCA COZIDA  SALADA DE BETERRABA E RÚCULA  FRUTA	ARROZ INTEGRAL / FEIJÃO  FRANGO EM CUBOS COM REQUEIJÃO  ACELGA REFOGADA  SALADA DE TOMATE E AGRIÃO  FRUTA	ARROZ / FEIJÃO  KIBE DE FORNO  VAGEM REFOGADA  SALADA DE ALFACE E COUVE  FRUTA	ARROZ INTEGRAL/ FEIJÃO  FRANGO ASSADO  BRÓCOLIS E COUVE - FLOR  REFOGADOS  SALADA DE ABOBRINHA E CENOURA  SALADA DE FRUTAS	ARROZ/ FEIJÃO  MACARRÃO PIZZA  MACARRÃO AO SUGO  TIRAS DE CARNE  SALADA MISTA  FRUTA
<b>LANCHE VESPERTINO</b>	LEITE OU SUCO OU IOGURTE  FRUTA  TORTA SALGADA  CEREAL COM IOGURTE	LEITE OU SUCO OU IOGURTE  FRUTA  PÃO CASEIRO INTEGRAL COM REQUEIJÃO/ MANTEIGA  BISCOITO DE POLVILHO	LEITE OU SUCO OU IOGURTE  FRUTA  BOLO CASEIRO  TORRADA COM REQUEIJÃO/ MANTEIGA	LEITE OU SUCO OU IOGURTE  FRUTA  PÃO DE LEITE COM PATÊ  SALADA DE FRUTAS	LEITE OU SUCO OU IOGURTE  FRUTA  PÃO FRANCÊS INTEGRAL COM REQUEIJÃO/ MANTEIGA  PIPOCA

Cardápio com opcional para alimentação com restrições, alergias e especial.

Cardápio sujeito a alterações, conforme a disponibilidade e qualidade dos alimentos no momento da compra (principalmente de frutas e hortaliças).

Cardápio elaborado conforme guia alimentar da OMS/FAO.

Dúvidas e sugestões: [castaldisampaio@gmail.com](mailto:castaldisampaio@gmail.com)