

CARDÁPIO MÊS DE FEVEREIRO - 2019

Nutricionista Responsável: Jéssica Silva - CRN3 42.862

18/02 a 22/02	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
LANCHE MATUTINO	LEITE, IOGURTE OU SUCO PÃO DE MEL ROSQUINHA DOCE FRUTA	LEITE, IOGURTE OU SUCO MINI BROA DE MILHO/ BISCOITO INTEGRAL FRUTA	LEITE, IOGURTE OU SUCO OU CHÁ LANCHE NATURAL INTEGRAL/BOLACHA DE MAISENA FRUTA	LEITE, IOGURTE OU SUCO TORRADA INTEGRAL ROSQUINHA DOCE FRUTA	LEITE, IOGURTE OU SUCO BOLO DE FUBÁ/GELATINA FRUTA
ALMOÇO	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA RISOTO DE FRANGO/CARNE DE PANELA BERINJELA SALADA DE ALFACE SALADA DE CENOURA/TOMATE FRUTA	ARROZ BRANCO, ARROZ INTEGRAL FEIJÃO-CARIOCA BIFE GRELHADO PURÊ DE BATATA SALADA DE CHUCHU SALADA DE TOMATE FRUTA	ARROZ BRANCO, ARROZ INTEGRAL FEIJÃO-CARIOCA ALMÔNDEGA AO MOLHO/ OMELETE COUVE REFOGADA SALADA DE REPOLHO SALADA DE RÚCULA FRUTA	ARROZ BRANCO, ARROZ INTEGRAL FEIJÃO-CARIOCA FRANGO EM CUBOS/ CARNE MOÍDA CREME DE MILHO SALADA DE ALFACE SALADA ALMEIRÃO FRUTA	ARROZ BRANCO, ARROZ INTEGRAL FEIJÃO-CARIOCA FILÉ DE FRANGO GRELHADO PENNE AO MOLHO BRANCO PENNE AO SUGO BETERRABA COZIDA SALADA DE TOMATE FRUTA
LANCHE VESPERTINO	LEITE, IOGURTE OU SUCO PÃO DE FORMA C/ PATÊ DE CENOURA BISCOITO INTEGRAL FRUTA	LEITE, IOGURTE OU SUCO CANJICA TORRADA INT. FRUTA	LEITE, IOGURTE OU SUCO PÃO DE QUEIJO TOMATINHO CEREJA PALITINHO DE CENOURA FRUTA	LEITE, IOGURTE, SUCO OU CHÁ BOLO DE LARANJA/BISCOITO SALGADO FRUTA	LEITE, IOGURTE OU SUCO BISCOITO DE CHOCOLATE/CEREAL FRUTA

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 frutas e hortaliças).

Cardápio elaborado conforme guia alimentar da OMS/FAO.

Dúvidas e sugestões: jessica.sernutri@colegiophoton.com.br