

Cardápio Dinâmico

Ensino Fundamental



Nutricionista Responsável: Carla Iespa Garcia
CRN 08100993

SALADAS

Semanas de Novembro: 1ª e 3ª

2ª feira Dias 06/11	Mix de folhas / Cenoura / Tomate
3ª feira Dias 07/11 e 21/11	Mix de folhas / Cenoura / Tomate
4ª feira Dias 08/11 e 22/11	Mix de folhas / Cenoura / Tomate
5ª feira Dias 09/11 e 23/11	Mix de folhas / Cenoura / Tomate
6ª feira Dias 10/11 e 24/11	Mix de folhas / Cenoura / Tomate

Semanas de Novembro: 2ª e 4ª

2ª feira Dias 13/11 e 27/11	Mix de folhas / Cenoura / Tomate
3ª feira Dias 14/11 e 28/11	Mix de folhas / Cenoura / Tomate
4ª feira Dias 29/11	Mix de folhas / Cenoura / Tomate
5ª feira Dias 16/11 e 30/11	Mix de folhas / Cenoura / Tomate
6ª feira Dias 17/11 e 01/12	Mix de folhas / Cenoura / Tomate

PRINCIPAL E ACOMPANHAMENTOS

Semanas de Novembro: 1ª e 3ª

2ª feira Dias 06/11	Fusilli com sálvia / Carne moída com cenoura
3ª feira Dias 07/11 e 21/11	Panqueca de frango
4ª feira Dias 08/11 e 22/11	Carne assada/ Purê de batata
5ª feira Dias 09/11 e 23/11	Frango assado ao alecrim / Farofa com ovos
6ª feira Dias 10/11 e 24/11	Bife de panela / Milho refogado

Semanas de Novembro: 2ª e 4ª

2ª feira Dias 13/11 e 27/11	Lasanha à bolonhesa / Cenoura refogada
3ª feira Dias 14/11 e 28/11	Frango ensopado / Purê misto
4ª feira Dias 29/11	Estrogonofe de carne / Batata palha
5ª feira Dias 16/11 e 30/11	Arroz com brócolis / Iscas de frango à milanesa
6ª feira Dias 17/11 e 01/12	Omelete de queijo / Refodadinho de couve-flor e brócolis

SOBREMESAS

Semanas de Novembro: 1ª e 3ª

2ª feira Dias 06/11	Banana
3ª feira Dias 07/11 e 21/11	Melão
4ª feira Dias 08/11 e 22/11	Maçã
5ª feira Dias 09/11 e 23/11	Doce de leite
6ª feira Dias 10/11 e 24/11	Maçã

Semanas de Novembro: 2ª e 4ª

2ª feira Dias 13/11 e 27/11	Laranja
3ª feira Dias 14/11 e 28/11	Gelatina
4ª feira Dias 29/11	Banana
5ª feira Dias 16/11 e 30/11	Maçã
6ª feira Dias 17/11 e 01/12	Abacaxi

Obs.: O cardápio poderá sofrer alterações por alimentos de mesmo valor nutricional, caso haja alguma intercorrência, com autorização prévia da Nutricionista..