

# Cardápio Dinâmico

## Ensino Fundamental



Nutricionista Responsável: Carla Iespa Garcia  
CRN 08100993

### SALADAS

#### Semanas de Junho: 1ª e 3ª

|                              |                                  |
|------------------------------|----------------------------------|
| 2ª feira<br>Dia 12 e 26      | Mix de folhas / Cenoura / Tomate |
| 3ª feira<br>Dias 13 e 27     | Mix de folhas / Cenoura / Tomate |
| 4ª feira<br>Dias 14 e 28     | Mix de folhas / Cenoura / Tomate |
| 5ª feira<br>Dias 01 e 29     | Mix de folhas / Cenoura / Tomate |
| 6ª feira<br>Dias 02, 16 e 30 | Mix de folhas / Cenoura / Tomate |

#### Semanas de Junho: 2ª e 4ª

|                          |                                  |
|--------------------------|----------------------------------|
| 2ª feira<br>Dia 05 e 19  | Mix de folhas / Cenoura / Tomate |
| 3ª feira<br>Dias 06 e 20 | Mix de folhas / Cenoura / Tomate |
| 4ª feira<br>Dias 07 e 21 | Mix de folhas / Cenoura / Tomate |
| 5ª feira<br>Dias 08 e 22 | Mix de folhas / Cenoura / Tomate |
| 6ª feira<br>Dias 09 e 23 | Mix de folhas / Cenoura / Tomate |

### PRINCIPAL E ACOMPANHAMENTOS

#### Semanas de Junho: 1ª e 3ª

|                              |                                     |
|------------------------------|-------------------------------------|
| 2ª feira<br>Dia 12 e 26      | Lasanha de carne moída              |
| 3ª feira<br>Dias 13 e 27     | Omelete de frango e queijo          |
| 4ª feira<br>Dias 14 e 28     | Bife de panela / Farofa             |
| 5ª feira<br>Dias 01 e 29     | Sobrecoxa ensopada / Purê de batata |
| 6ª feira<br>Dias 02, 16 e 30 | Quibe de carne / Quibebe            |

#### Semanas de Junho: 2ª e 4ª

|                          |  |
|--------------------------|--|
| 2ª feira<br>Dia 05 e 19  | Talharim ao sugo / Carne moída                           |
| 3ª feira<br>Dias 06 e 20 | Carne assada / Farofa de ovos                            |
| 4ª feira<br>Dias 07 e 21 | Sobrecoxa assada ao molho de laranja / Seleta de legumes |
| 5ª feira<br>Dias 08 e 22 | Escondidinho de carne moída                              |
| 6ª feira<br>Dias 09 e 23 | Crepe de frango  |

### SOBREMESAS

#### Semanas de Junho: 1ª e 3ª

|                              |               |
|------------------------------|---------------|
| 2ª feira<br>Dia 12 e 26      | Maçã          |
| 3ª feira<br>Dias 13 e 27     | Banana        |
| 4ª feira<br>Dias 14 e 28     | Gelatina      |
| 5ª feira<br>Dias 01 e 29     | Melão         |
| 6ª feira<br>Dias 02, 16 e 30 | Mix de frutas |

#### Semanas de Junho: 2ª e 4ª

|                          |                  |
|--------------------------|------------------|
| 2ª feira<br>Dia 05 e 19  | Melão            |
| 3ª feira<br>Dias 06 e 20 | Doce de leite    |
| 4ª feira<br>Dias 07 e 21 | Banana           |
| 5ª feira<br>Dias 08 e 22 | Maçã             |
| 6ª feira<br>Dias 09 e 23 | Salada de frutas |

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