

Cardápio Dinâmico

Ensino Fundamental



Nutricionista Responsável: Carla Iespa Garcia
CRN 08100993

SALADAS

Semanas de Outubro: 1ª e 3ª

| | |
|---------------------------------|-------------------------------------|
| 2ª feira Dia 02, 16 e 30 | Mix de folhas / Cenoura / Tomate |
| 3ª feira Dias 03, 17 e 31 | Mix de folhas / Cenoura / Tomate |
| 4ª feira Dias 04, 18 e 01/11 | Mix de folhas / Cenoura / Tomate |
| 5ª feira Dias 05, 19 e 02/11 | Mix de folhas / Cenoura / Tomate |
| 6ª feira Dias 06, 20 e 03/11 | Mix de folhas / Cenoura / Tomate |

Semanas de Outubro: 2ª e 4ª

| | |
|--------------------------|-------------------------------------|
| 2ª feira Dias 09 e 23 | Mix de folhas / Cenoura / Tomate |
| 3ª feira Dias 10 e 24 | Mix de folhas / Cenoura / Tomate |
| 4ª feira Dias 11 e 25 | Mix de folhas / Cenoura / Tomate |
| 5ª feira Dias 26 | Mix de folhas / Cenoura / Tomate |
| 6ª feira Dias 13 e 27 | Mix de folhas / Cenoura / Tomate |

PRINCIPAL E ACOMPANHAMENTOS

Semanas de Outubro: 1ª e 3ª

| | |
|---------------------------------|--|
| 2ª feira Dia 02, 16 e 30 | Espaguete ao molho branco / Carne moída colorida |
| 3ª feira Dias 03, 17 e 31 | Frango ensopado / lasanha de legumes |
| 4ª feira Dias 04, 18 e 01/11 | Estrogonofe de carne / Batata palha |
| 5ª feira Dias 05, 19 e 02/11 | Iscas de frango crocante / Brócolis |
| 6ª feira Dias 06, 20 e 03/11 | Bife acebolado / Abóbora salteada com salsa |

Semanas de Outubro: 2ª e 4ª

| | |
|--------------------------|---|
| 2ª feira Dias 09 e 23 | Lasanha de frango |
| 3ª feira Dias 10 e 24 | Escalopinho ao molho ferrugem / Farofa |
| 4ª feira Dias 11 e 25 | Frango assado ao alecrim / Purê de batata |
| 5ª feira Dias 26 | Hambúrguer caseiro de forno à parmegiana |
| 6ª feira Dias 13 e 27 | Sobrecoxa ao molho de laranja / Chuchu com ovos |

SOBREMESAS

Semanas de Outubro: 1ª e 3ª

| | |
|---------------------------------|---------------|
| 2ª feira Dia 02, 16 e 30 | Abacaxi |
| 3ª feira Dias 03, 17 e 31 | Manga |
| 4ª feira Dias 04, 18 e 01/11 | Doce de leite |
| 5ª feira Dias 05, 19 e 02/11 | Banana |
| 6ª feira Dias 06, 20 e 03/11 | Gelatina |

Semanas de Outubro: 2ª e 4ª

| | |
|--------------------------|----------|
| 2ª feira Dias 09 e 23 | Banana |
| 3ª feira Dias 10 e 24 | Gelatina |
| 4ª feira Dias 11 e 25 | Manga |
| 5ª feira Dias 26 | Melão |
| 6ª feira Dias 13 e 27 | Maçã |

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