

# Cardápio Dinâmico

## Ensino Fundamental



Nutricionista Responsável: Carla Iespa Garcia  
CRN 08100993

### SALADAS

#### Semanas de Dezembro: 1ª e 3ª

2ª feira Dias 04/12 e 18/12	Mix de folhas / Cenoura / Tomate
3ª feira Dias 05/12 e 19/12	Mix de folhas / Cenoura / Tomate
4ª feira Dias 06/12 e 20/12	Mix de folhas / Cenoura / Tomate
5ª feira Dias 07/12	Mix de folhas / Cenoura / Tomate
6ª feira Dias 08/12	Mix de folhas / Cenoura / Tomate

#### Semanas de Dezembro: 2ª e 4ª

2ª feira Dia 11/12	Mix de folhas / Cenoura / Tomate
3ª feira Dias 12/12	Mix de folhas / Cenoura / Tomate
4ª feira Dias 13/12	Mix de folhas / Cenoura / Tomate
5ª feira Dias 14/12	Mix de folhas / Cenoura / Tomate
6ª feira Dias 15/12	Mix de folhas / Cenoura / Tomate

### PRINCIPAL E ACOMPANHAMENTOS

#### Semanas de Dezembro: 1ª e 3ª

2ª feira Dias 04/12 e 18/12	Espaguete ao sugo / Carne moída
3ª feira Dias 05/12 e 19/12	Frango ensopado / Purê de batata
4ª feira Dias 06/12 e 20/12	Estrogonofe de carne / batata palha
5ª feira Dias 07/12	Omelete
6ª feira Dias 08/12	Bife à milanesa / farofa

#### Semanas de Dezembro: 2ª e 4ª

2ª feira Dia 11/12	Lasanha carne
3ª feira Dias 12/12	Ovos mexidos / Brócolis
4ª feira Dias 13/12	Arroz maluquinho / Iscas de carne
5ª feira Dias 14/12	Empadão de frango
6ª feira Dias 15/12	Carne assada / Farofa

### SOBREMESAS

#### Semanas de Dezembro: 1ª e 3ª

2ª feira Dias 04/12 e 18/12	Maçã
3ª feira Dias 05/12 e 19/12	Banana
4ª feira Dias 06/12 e 20/12	Laranja
5ª feira Dias 07/12	Gelatina
6ª feira Dias 08/12	Abacaxi

#### Semanas de Dezembro: 2ª e 4ª

2ª feira Dia 11/12	Doce de leite
3ª feira Dias 12/12	Maçã
4ª feira Dias 13/12	Banana
5ª feira Dias 14/12	Melancia
6ª feira Dias 15/12	Melão

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