

CARDÁPIO ALMOÇO - 19 A 23/10

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX
ALMOÇO	CENOURA COZIDA / PEPINO ARROZ FEIJÃO ESCONDIDINHO DE BRÓCOLIS C/ MILHO	AGRIÃO / REPOLHO BRANCO REFOGADO ARROZ FEIJÃO BATATA BAROA COZIDA SUFLÊ DE BETERRABA	SELETA (PEPINO / BETERRABA RALADA / CENOURA RALADA) ARROZ FEIJÃO BATATA DOCE ASSADA OVO MEXIDO	ACELGA / TOMATE ARROZ FEIJÃO BATATA INGLESA ASSADA LASANHA DE QUEIJO C/ MOLHO BRANCO	VINAGRETE (TOMATE, PIMENTÃO AMARELO, CEBOLA ROXA, CEBOLETE) ARROZ FEIJÃO PURÊ DE MANDIOCA FAROFA DE CUSCUZ C/ OVOS
BEBIDA	SUCO DE ACEROLA	SUCO DE CAJU	SUCO DE MANGA	SUCO DE MORANGO	SUCO DE ABACAXI
SOBREMESA	BANANA	UVA	MELANCIA	MELÃO	MAÇÃ

- O CARDÁPIO SEGUE UMA DIETA OVOLACTOVEGETARIANA BALANCEADA.
- TODOS OS LANCHES SÃO PREPARADOS NA PRÓPRIA ESCOLA. OS SUCOS SÃO FRESCOS E SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR.
- ALGUNS ALIMENTOS E CONSISTÊNCIA PODERÃO SER ALTERADOS DE FORMA INDIVIDUAL.
- CRIANÇAS COM RESTRIÇÕES ALIMENTARES TERÃO O CARDÁPIO ALTERADO RESPEITANDO A NECESSIDADE ALIMENTAR.
- O CARDÁPIO PODERÁ SER ALTERADO, QUANDO NECESSÁRIO, EM RESPEITO AO AMADURECIMENTO DAS FRUTAS.

LILIANE BARROS - NUTRICIONISTA - CRN 01 / 6929