CARDÁPIO ALMOÇO - 09 A 13/11

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX
ALMOÇO	ALFACE / TOMATE ARROZ FEIJÃO MANDIOCA ASSADA SUFLÊ DE ESPINAFRE	PEPINO / BETERRABA RALADA ARROZ FEIJÃO ABÓBORA COZIDA OMELETE C/ QUEIJO MINAS	CHUCHU / CENOURA RALADA ARROZ FEIJÃO BATATA BAROA COZIDA LASANHA DE RICOTA C/ MOLHO DE TOMATE	SELETA (BRÓCOLIS / TOMATE / MILHO) ARROZ FEIJÃO BATATA DOCE ASSADA FAROFA DE CUSCUZ C/ OVO	COUVE / TOMATE ARROZ FEIJÃO ESCONDIDINHO (MILHO, CENOURA E QUEIJO)
BEBIDA	SUCO DE CAJU	SUCO DE ABACAXI C/ MELÃO	SUCO DE MARACUJÁ	SUCO DE MORANGO	SUCO DE MELANCIA C/ LIMÃO
SOBREMESA	GOIABA	MANGA	MELANCIA	MAÇÃ	MELÃO

- 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

céu de brasília
EDUCAÇÃO INFANTIL