

Cardápio elaborado sob orientação da nutricionista Keyla Caiçara / CRN nº 1970

ITEM	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	Leite c/ Cacau e Suco	Chá de Erva Doce e Suco	logurte e Suco	Chá de Pêssego e Suco	Café com Leite* e Suco
	Cereais de Milho (pão de leite c/ queijo branco)	Bolo Integral de Banana c/ Canela	Mini Broa de Milho c/ Presunto	Francês c/ Ovos Mexidos	Panqueca Americana c/ Requeijão e Mel
	Cubos de Maçã	Uva Rosada	Manga Laminada	Melão	Pêra
	Frango Grelhado, Macarrão c/ Ervas Finas	Panqueca de Carne; Chuchu Gratinado	Frango Ensopado; Espigas de Milho	Estrogonofe de carne; Batata Rústica	Suino Magro Assado; Quibebe
	Arroz; Feijão Preto;	Arroz Integral; Arroz Branco; Feijão Carioca;	Arroz; Feijão Preto	Arroz Integral; Arroz Branco; Feijão Carioca;	Arroz; Lentilha (opção: Feijão Preto)
	Repolho Temperado, Cenoura, Palitos de Pepino	Alface Crespa; Rodelas de Beterraba Cozida; Tomate;	Mix Verde (Alface/Agrião); Abobrinha e Pepino	Acelga; Brócolis e Tomate	Alface Lisa, Mista Cozida; Laranja
	Pavê de Frutas; Suco	Melancia; Limonada	Torta de Limão; Suco	Salada de Frutas; Suco	Sagu de Uva; Suco
	Hamburguer Caseiro no Pão com Gergelim, Alface, Tomate e Maionese de Abacate	Empadão de Frango (Molho Mostarda à Parte); Sagu de Uva	Cookies Integrais c/ Gotas de Chocolate; Bisnaguinha c/ Requeijão	Misto Quente; Mousse de Manga	Bolo de Cenoura c/ Cobertura de Cacau; Pipoca
	Lâminas de Mamão; Suco	Rodelas de Banana; Suco	Frutas Cítricas; Suco	Abacaxi; Suco	Cesta de frutas; Chá Mate
	Caldo de Carne, Legumes, Arroz e Aipim	Polenta Cremosa c/ Molho de Frango	Sopa de Feijão	Risoto de Frango Molhadinho	Cracker's Integrais e logurte
ITEM	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	Chá de Camomila e Suco	logurte e Suco	Chá de Hortelã e Suco	Café com Leite* e Suco	Chá de Melissa e Suco
	Bisnaguinhas c/ Requeijão e Presunto Magro	Broa de Cenoura c/ Requeijão e geléia de Uva	Pão Caseiro Integral c/ Queijo (Geléia de Frutas)	Broa de Cenoura c/ Peito de Peru	Bolo de Milho c/ Doce de Leite (opção: Francês c/ Requeijão)
	Cubos de Maçã	Caqui	Manga	Cubos de Melão	Mamão
	Carne de Panela; Farofa Sequinha c/ Ovos	Frango Gratinado; Aipim na Pressão	Madalena de Carne; Folhas Refogadas no Azeite	Ovos Mexidos; Macarrão a Bolonhesa	Filé de Peixe Crocante; Legumes na Manteiga
	Arroz; Feijão Carioca;	Arroz Integral; Arroz Branco; Feijão Preto;	Arroz; Feijão Carioca;	Arroz Integral; Arroz Branco; Feijão Preto;	Arroz; Lentilha (opção: Feijão Carioca)
	Acelga Temperada, Beterraba Cozida e Tabule;	Alface Crespa; Couve Flor; Tomate;	Salada Mista (Alface e Rúcula); Chuchu e Cenoura	Acelga Temperada; Vagem; Pepino	Alface Lisa; Abobrinha; Cenoura Raladinha
	Cubos de Mamão; Suco	Delícia de Morango; Suco	Salada de Frutas; Suco	Arroz Doce; Suco	Gelatina; Chá Mate
	Bauru de Forno; Vitamina de Frutas	Pão Integral c/ Requeijão; (Opção: Patê de Berinjela); Creme de Aveia	Nêga Maluca Integral c/ Cobertura de Cacau (opção Cracker's); Pipoca	Esfirra de Frango; Sagu de Uva	Pão de Queijo; Biscoitos de Mel
	Melão e Suco	Banana e Suco	Mamão e Suco	Maçã Gala e Suco	Goiaba e Suco
	Canja	Macarrão c/ Ervas (opção Molho ao Sugo)	Sopa Minestrone (Feijão)	Sopa de Letrinhas c/ Frango	Biscoitos Integrais de Banana c/ Canela e Frutas

Diagnosticada alguma intolerância alimentar ou restrição pediátrica, favor comunicar a Escola e Nutricionista responsável.

\*Café com leite preparado com pouca adição de café, apenas para aromatizar a bebida

O cardápio poderá sofrer alteração, frente a aceitação dos alunos ou indisponibilidade dos insumos no mercado. Nut. Resp. Keyla Caiçara CRN/PR 1970 - keyla.caicara@hotmail.com