

OUTUBRO DE 2017

DATA	ALMOÇO EXTENSÃO	LANCHE ENSINO FUNDAMENTAL I, II E MÉDIO	LANCHE EDUCAÇÃO INFANTIL
Segunda-feira 23/10	Salada: Alface crespa, tomate, beterraba cozida e chuchu c/ milho. Prato Principal: Carne Assada Guarnição: Batata Gratinada Acompanhamento: Arroz branco / integral e Feijão Suco: Laranja Fruta: Uva e manga	Cream Cracker com requeijão e geleia Laranja Uva	Cream Cracker com requeijão e geleia Laranja Uva
Terça-feira 24/10	Salada: Alface crespa, tomate, ovo de codorna, cenoura ralada. Prato Principal: Frango empanado no forno Guarnição: Risoto de Legumes e frango com arroz integral/ Stage – 2C Acompanhamento: Arroz branco / integral e Feijão Suco: Tangerina Sobremesa: Gelatina Fruta: melão	Sanduíche Natural Tangerina Manga	Pão Integral c/ pastinha de frango Tangerina Manga
Quarta-feira 25/10	Salada: Alface crespa, tomate com queijo, rúcula e abóbora. Prato Principal: Picadinho de Carne com molho madeira Guarnição: Purê de cenoura c/ batata Acompanhamento: Arroz branco / integral e Feijão Suco: Uva Fruta: Pêra / Maçã	Pão integral com requeijão e blanquet Uva Pêra	Pão integral com requeijão e blanquet Uva Pêra
Quinta-feira 26/10	Salada: Alface crespa, tomate, ovo, milho. Prato Principal: Peixe à milanesa Opção: Sopa Creme de Cenoura Beg – 1C Guarnição: Arroz de brócolis Acompanhamento: Arroz branco / integral e Feijão Suco: Manga Sobremesa: Gelatina Fruta: Tangerina	Sanduichinho de queijo Manga Maçã	Sanduichinho de queijo Manga Maçã
Sexta-feira 27/10	Salada: Alface crespa, tomate, vagem francesa e palmito. Prato Principal: Bifinho de peito de frango grelhado Guarnição: Massa Farfalle ao sugo/branco Acompanhamento: Arroz branco / integral e Feijão Suco: Maracujá Sobremesa: Misturinha Fruta: Banana	Pão Fornalha Achocolatado Banana	Cereal c/ Iogurte Maracujá Banana

Cardápio sujeito a alterações.

Renata Marques Fernandes
CRN: 15101086
Nutricionista