

Cardápio 3 - Setembro 2024



	Segunda-feira (23/09)	Terça-feira (24/09)	Quarta-feira (25/09)	Quinta-feira (26/09)	Sexta-feira (27/09)
Lanche Manhã	Tapioca com Queijo / Fruta da Época/ Suco de Fruta Natural	Pão Francês com Ovos Mexidos / Fruta da Época / Leite com abacate sem açúcar	Bisnaguinha de Mandioquinha e Cenoura com Manteiga / Fruta da Época / Vitamina de Frutas	Bolacha de Arroz com geleia sem açúcar / Fruta da Época / Suco de Fruta Natural	Bolo de coco sem Açúcar / Fruta da Época/ Leite com cacau sem açúcar
Almoço	Arroz Branco/ Feijão Carioca/ Ovos Mexidos com Tomate e Cenoura	Arroz Branco com cenoura/ Feijão Carioca/ Fricassê de Frango	Arroz Branco/ Feijoadinha light com carne em cubos / farofa de legumes	Arroz Branco/ Feijão Branco/ Escondidinho de Peixe com Seleta de Legumes	Macarrão ao Molho Bolonhesa / Cenouras refogadas e chuchu
	Salada: Alface	Salada: Beterraba	Salada: repolho colorido	Salada: Acelga com Tomate	Salada: Grão de bico ao vinagrete
	Sobremesa: Fruta da Época	Sobremesa: Fruta da Época	Sobremesa: Fruta da Época	Sobremesa: Fruta da Época	Sobremesa: Fruta da Época
Lanche Tarde	Bolo de pão de queijo / Fruta da Época / Leite Batido com Morango	Cookie Caseiro de cacau / Fruta da Época / Suco da fruta	Cereal s/açúcar / iogurte natural / Fruta da Época	Bolo de coco sem Açúcar / Fruta da Época/ Chá de capim cidreira	Crepioca / Fruta da Época / Suco de Fruta Natural
Jantar	Arroz Branco/ Feijão Carioca/ Ovos Mexidos com Tomate e Cenoura	Arroz Branco com cenoura/ Feijão Carioca/ Fricassê de Frango / Legumes Refogados	Arroz Branco/ Feijoadinha light com carne em cubos / farofa de legumes	Arroz Branco/ Feijão Branco/ Escondidinho de Peixe com Seleta de Legumes	Macarrão ao Molho Bolonhesa / Cenouras refogadas e chuchu
	Salada: Alface	Salada: Beterraba	Salada: repolho colorido	Salada: Acelga com Tomate	Salada: Grão de bico ao vinagrete
	Sobremesa: Fruta da Época	Sobremesa: Fruta da Época	Sobremesa: Fruta da Época	Sobremesa: Fruta da Época	Sobremesa: Fruta da Época

*Cardápio sujeito a alteração, de acordo com a disponibilidade / Orientação médica / Alergia ou Intolerância

Elaborado pela nutricionista Stella Camelo CRN-3: 77050/P