Cardápio B1: MARÇO 2017

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
06/mar Arroz, frango refogado e cenoura	**07/mar** Vitamina de pêssego 180ml Chineque de farofa	**08/mar** Chá mate 190ml Cachorro quente	**09/mar** Canjica Banana 100g	**10/mar** Salada de frutas com Creme de coco
13/mar Suco de maracujá 200ml Pão com hambúrguer bovino assado	**14/mar** Iogurte de Morango Bolo Inglês	**15/mar** Pudim não formulado de flocos	**16/mar** Canjica	**17/mar** Café com leite Pão de cenoura c/ margarina
20/mar Sagu de uva 150g com creme de leite 20g	**21/mar** Iogurte c/ sucrilhos / Pêra	**22/mar** Chá mate Cachorro quente	**23/mar** Polenta com molho de frango e brócolis	**24/mar** Achocolatado Pão de aveia c/ margarina
27/mar Gelatina de abacaxi com creme de leite Pera	**28/mar** Achocolatado Cuque de goiabada	**29/mar** Risoto de Carne	**30/mar** Café com leite Bolo marmore	**31/mar** Macarrão c/ molho de frango e Brocoli

OBSERVAÇÕES: Aumente e varie o consumo de frutas, legumes e verduras. Elas são ricas em vitaminas, minerais e fibras. As vitaminas e minerais colaboram na manutenção e no bom funcionamento do organismo. E as fibras regulam o funcionamento intestinal, dão sensação de saciedade, e podem atuar prevenindo várias doenças. Este cardápio pertence as escolas de período regular. Para acessar os cardápios: www.cidadedoconhecimento.org.br/estrutura da secretaria/gerência de alimentação/merenda escolas. Para qualquer ocorrência entrar em contato pelos ramais 3654, 3658, 3005

MARIA ROSI M
MATRÍCULA 1
NUTRICIONIST
CRN - n.º 30