Cardápio G: outubro 2018

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
01/out Salada de frutas 150g com creme de leite 20g	02/out Suco de maçã 190 ml Pão de cenoura 50g com mortadela de ave 20g	03/out Café com leite 190 ml Nega Maluca 50g	04/out Chá mate 190ml Pizza de frios com milho, ervilha e cenoura 80g	05/out Leite 180ml com sucrilhos 50g Banana 100g
08/out Quirera 100g com molho de carne e cenoura 50g Pera 100g	09/out Suco de maracujá 200ml Pão de Leite 50g com Doce de leite 20g	10/out Chá mate com limão 190 ml Cachorro quente Pão 50g + Salsicha 50g	11/out Iogurte de morango 90 ml Biscoito de polvilho salgado 40g	12/out Feriado
15/out Gelatina de morango 100g com creme de leite20g Maçã 100g	16/out Chá mate 190ml Pizza de queijo e apresuntado 80g	17/out Salada de frutas 150g com creme de leite 20g	18/out Leite com aroma de coco 190ml Bolo de baunilha 50g	19/out Leite com aroma de baunilha 190ml Biscoito cream cracker 35g
22/out Risoto de frango com milho 150g Banana 100g	23/out Vitamina de mamão 180 ml Pão de leite 50g com doce de goiaba 20g	24/out Suco de abacaxi 200ml Pão de centeio 50g com queijo 20g	25/out Vitamina de Morango 180 ml Pão de batata 50g com requeijão 15g	26/out Achocolatado 190ml Biscoito rosquinha doce 35g
29/out Gelatina de abacaxi 100g com creme de leite 20g Maçã 100g	30/out Iogurte de morango 90ml Biscoito de polvilho salgado 40g	31/out Leite com aroma de morango 190 ml Chineque de uva 60g	01/nov Suco de maçã 200 ml Pizza integral de queijo e apresuntado 80g	02/nov Feriado

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 ROFI MARQUES GALVÃO
MATRICULA 134643
NUTRICIONISTA/SME
CRN - 6.ª 3093-8ª R