

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>28/nov</b>	<b>29/nov</b>	<b>30/nov</b>	<b>01/dez</b>  Quirera 100g carne moída com cenoura 60g  Banana 120g	<b>02/dez</b>  Chá mate 190ml GELADO  Pão de hamburguer 50g Hamburguer bovino assado 46g Alface 10g Tomate 15g
<b>05/dez</b>  Macarrão parafuso colorido 100g Molho de carne com chuchu 50g  Banana 120g	<b>06/dez</b>  Suco de polpa de uva 200ml  Sanduíche natural 100g	<b>07/dez</b>  Risoto de carne com abóbora 150g  Pessego 80g	<b>08/dez</b>  Polenta 100g Molho de carne com cenoura e ervilha 50g  Melão fatiado 125g	<b>09/dez</b>  Sagu de uva 150g creme 20g  Maçã 100g
<b>12/dez</b>  Suco de laranja AF 200ml  Pão de aveia 50g Isca de carne refogada 50g Alface 10g Tomate 15g	<b>13/dez</b>  Arroz 100g Molho de carne com batata e cenoura 50g  Banana 120g	<b>14/dez</b>  Chá mate 190ml GELADO  Pizza de frango cenoura milho ervilha e queijo 65g	<b>15/dez</b>  Leite com aroma de coco 190ml GELADO  Bolo de chocolate sem cobertura 50g  Laranja 100g	<b>16/dez</b>  Quirera 100g Molho de frango cenoura e ervilha 50g  Maçã 100g
<b>19/dez</b>  Canjica 200g  Banana 120g	<b>20/dez</b>  Polenta 100g Molho de carne com cenoura e ervilha 50g Maçã 100g	<b>21/dez</b>	<b>22/dez</b>	<b>23/dez</b>
<b>26/dez</b>	<b>27/dez</b>	<b>28/dez</b>	<b>29/dez</b>	<b>30/dez</b>
CÁLCULOS NUTRICIONAIS (média diária): 310,45 Kcal, sendo: 14,01g de PTN/ 6,92g de LIP/ 49,33g de CHO				
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: <a href="http://www.cidadedoconhecimento.org.br/estrutura%20da%20secretaria/gerencia%20de%20alimentacao/merenda%20escolas">www.cidadedoconhecimento.org.br/estrutura da secretaria/gerência de alimentação/merenda escolas</a> . Para qualquer ocorrência entrar em contato pelos ramais 3654, 3658, 3005				