

MARIA ROSI MARQUES GALVÃO
MTRICUL. 13.4643
NUTRICION. S. VAISME
CRN - n.º 3066-SP/R

CARDÁPIO B2 - DEZEMBRO 2022

SEM LEITE

Karina Olttramari
Departamento de Logística
Matrícula 184454
Ciência de Alimentação Escolar



SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
			01/dez Chá mate 190ml GELADO Pão francês sem leite 50g Hamburguer bovino assado 46g Alface 10g Tomate 15g	02/dez Vitamina de polpa de morango com leite de soja 200ml Biscoito doce sem leite 50g Maçã 100g
05/dez Suco de polpa de uva 200ml Sanduíche natural sem leite 100g	06/dez Risoto de carne com abóbora 150g Pêssego 80g	07/dez Polenta 100g Molho de carne com cenoura e ervilha 50g Melão fatiado 125g	08/dez Sagu de uva 150g sem creme Maçã 100g	09/dez Macarrão parafuso colorido 100g Molho de carne com chuchu 50g Banana 120g
12/dez Arroz 100g Molho de carne com batata e cenoura 50g Banana 100g	13/dez Chá mate 190ml GELADO Pizza de frango cenoura milho ervilha sem leite 65g	14/dez Leite de soja com aroma de coco 190ml GELADO Bolo de chocolate sem cobertura sem leite 50g Laranja 100g	15/dez Suco de polpa de maracujá 200ml Pão francês sem leite 50g Isca de carne refogada 50g Alface 10g Tomate 15g	16/dez Quirera 100g Molho de frango cenoura e ervilha 50g Maçã 100g
19/dez Canjica com leite de soja 200g Banana 120g	20/dez Polenta 100g Molho de carne com cenoura e ervilha 50g Maçã 100g			

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 qualquer ocorrência entrar em contato pelos ramais 3654, 3658, 3005