



Cardápio CFM1: FEVEREIRO 2022



Café da Manhã 1

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
14/fev Suco polpa de laranja 200ml Pão integral fatiado 50g + queijo mussarela 20g	15/fev Bolacha caseira AF 45g Mamão fatiado 95g Chá mate 190ml	16/fev Banana 100g Iogurte de morango 180ml Biscoito polvilho 45g	17/fev Café com leite 190ml Maçã AF 130g Cuque de farofa 50g	18/fev Vitamina de polpa de morango AF 200ml Pão de cenoura 50g + doce de goiaba 20g
21/fev Bolacha caseira AF 45g Café com leite 190ml laranja 100g	22/fev Pão de milho 50g + queijo mussarela 20g Suco de uva integral AF 200ml	23/fev Vitamina de banana 180ml Bolo de abóbora com coco 50g	24/fev Chá mate 190ml Pizza napolitana 80g Maçã 100g	25/fev Café com leite 190ml Pão de centeio 50g + requeijão 15g
28/fev recesso				 Kerino Oltremar Departamento de Logística Matrícula 194454 Gerência de Alimentação Escolar
CÁLCULOS NUTRICIONAIS (média diária): 392 Kcal, sendo: 9,5g de PTN/ 12g de LIP/ 65g 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: www.cidadedoconhecimento.org.br/estrutura da secretaria/gerência de alimentação/merenda escolas . Para qualquer ocorrência entrar em contato pelos ramais 3654, 3658, 3005				