

**CARDÁPIO B2 - MAIO 2022**  
**SEM CARNE SUÍNA E GELATINA**



| SEGUNDA-FEIRA                                                                                           | TERÇA-FEIRA                                                                                                        | QUARTA-FEIRA                                                                                     | QUINTA-FEIRA                                                                                                        | SEXTA-FEIRA                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>02/mai</b><br><br>Risoto de frango e brócolis 150g<br><br><br>Banana 100g                            | <b>03/mai</b><br><br>Sagu de uva 150g<br><br>Creme de leite 20g<br><br>Maçã 100g                                   | <b>04/mai</b><br><br>Quirera 100g<br><br>Molho de carne e cenoura 120g<br><br>Mamão fatiado 85g  | <b>05/mai</b><br><br>Chá mate 190ml<br><br>Pizza de frango cenoura ervilha milho e queijo 80g                       | <b>06/mai</b><br><br>Suco de polpa de maçã 200ml<br>Pão de milho 50g<br>Isclas de carne refogada 50g<br><br>Tomate 15g |
| <b>09/mai</b><br><br>Sopa creme de batata cenoura carne e macarrão 150g<br><br><br>Banana 100g          | <b>10/mai</b><br><br>Polenta 100g<br><br>Molho de carne e abobrinha 50g<br><br>Ponkan 120g                         | <b>11/mai</b><br><br>Café com leite 190ml<br><br>Biscoito rosquinha 50g<br><br>Caqui 100g        | <b>12/mai</b><br><br>Suco de polpa de maracujá 200ml<br><br><br>Sanduíche natural 100g                              | <b>13/mai</b><br><br>Arroz 100g<br><br>Molho de carne e brócolis 50g<br><br>Maçã 100g                                  |
| <b>16/mai</b><br><br>Suco de polpa de uva 200ml<br><br>Pão de milho 50g<br>Isclas de carne refogada 50g | <b>17/mai</b><br><br>Macarrão parafuso 100g<br><br>Molho de carne batata e cenoura 50g<br><br>Ponkan 120g          | <b>18/mai</b><br><br>iogurte de coco 180g<br><br>Biscoito cookies integrais 50g<br><br>Maçã 100g | <b>19/mai</b><br><br>Polenta 100g<br><br>Molho de frango e abobrinha 50g<br><br>Banana 100g                         | <b>20/mai</b><br><br>Risoto de carne e cenoura 150g<br><br><br>Laranja 100g                                            |
| <b>23/mai</b><br><br>Vitamina de Banana 180ml<br><br>Bolo de maçã aveia e canela 50g                    | <b>24/mai</b><br><br>Quirera 100g<br><br>Molho de frango e cenoura 50g<br><br>Banana 100g                          | <b>25/mai</b><br><br>Arroz 100g<br><br>Molho de carne e batata 50g<br><br>Ponkan 120g            | <b>26/mai</b><br><br>Suco de polpa de morango 200ml<br><br>Pão de leite 50g<br>Carne moída com cenoura para pão 60g | <b>27/mai</b><br><br>Batata com frango e brócolis 200g<br><br>Melão fatiado 125g                                       |
| <b>30/mai</b><br><br>Café com leite 190ml<br><br>Bolo de chocolate sem cobertura 50g                    | <b>31/mai</b><br><br>Suco de polpa de laranja 200ml<br><br>Pizza integral de frango cenoura espinafre e queijo 80g | <b>01/jun</b>                                                                                    | <b>02/jun</b>                                                                                                       | <b>03/jun</b>                                                                                                          |

**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