

**CARDÁPIO B2 - MAIO 2022
SEM GLÚTEN**



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

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