

CARDÁPIO B2 - MAIO 2022 VEGETARIANA



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