

**CARDÁPIO B2 - AGOSTO 2022**  
**SEM CARNE SUINA E GELATINA**



SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
01/ago Sopa de feijão com batata carne e macarrão 150g  Maçã 100g	02/ago  Café com leite 190ml Bolo de banana com canela 50g Mamão fatiado 85g	03/ago  Arroz 100g Carne com batata e cenoura sem molho 60g Banana 100g	04/ago  Quirera 100g Molho de Frango e cenoura 50g Laranja 130g	05/ago Suco de polpa de Morango 200ml  Pão de hamburguer 50g  <b>Carne moída refogada 60g</b>  Tomate 15g Alface 10g
08/ago  Suco de polpa uva 200ml  Sanduíche natural 100g	09/ago  Macarrão parafuso 100g  Molho de carne com abobrinha 50g  Ponkan 100g	10/ago Risoto de frango com abóbora 150g   Mamão fatiado 85g	11/ago Leite com chocolate em pó 190ml  Biscoito sequilhos sabores diversos 50g  Banana 100g	12/ago  Polenta 100g  Carne moída e cenoura para pão 60g  Maçã 100g
15/ago  Canjica 150g  Banana 100g	16/ago Suco polpa de laranja 200ml  Pão de aveia 50g Frango com tomate para pão 60g Alface 10g	17/ago  Sopa de frango, abobrinha, batata, cenoura e chuchu 150g  Melão fatiado 125g	18/ago Chá mate 190ml (quente) Pizza de frango com cenoura ervilha milho e queijo 80g	19/ago Macarrão colorido parafuso 100g Molho de frango com chuchu 50g  Melancia fatiada 125g
22/ago Batata com frango e brócolis 200g Maçã 100g	23/ago  Arroz 100g Carne e abobrinha sem molho 60g  Banana 100g	24/ago Suco de polpa de Maracujá 200ml Pizza de carne moída com milho e ervilha 80g	25/ago  Quirera 100g Molho de Frango batata e cenoura 50g  Ponkan 120g	26/ago  Café com leite 190ml Bolo de abacaxi com canela 50g  Mamão fatiado 85g
29/ago  Polenta 100g  Molho de carne batata e cenoura 50g  Banana 100g	30/ago Suco de polpa de abacaxi 200ml Pizza de frango com cenoura ervilha milho e queijo 80g	31/ago  Macarrão parafuso 100g  Molho de frango com batata e cenoura 50g  Mamão fatiado 85g		

**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