

CARDÁPIO B2 - AGOSTO 2022

SEM GLÚTEN



SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
01/ago Sopa de feijão com batata carne e macarrão sem glúten 150g Maçã 100g	02/ago Café com leite 190ml Bolo de banana com canela sem glúten 50g Mamão fatiado 85g	03/ago Arroz 100g Carne com batata e cenoura sem molho 60g Banana 100g	04/ago Quirera sem glúten 100g Molho de Frango e cenoura 50g Laranja 130g Banana 100g	05/ago Suco de polpa de Morango 200ml Pão francês sem glúten 50g Hamburguer bovino assado 42g Tomate 15g Alface 10g
08/ago Suco de polpa de uva 200ml Sanduíche natural sem glúten 100g	09/ago Macarrão parafuso sem glúten 100g Molho de carne com abobrinha 50g Ponkan 120g	10/ago Risoto de frango com abóbora 150g Mamão fatiado 85g	11/ago Leite com chocolate em pó 190ml Biscoito doce sem glúten 50g Banana 100g	12/ago Polenta 100g Carne moida e cenoura para pão 60g Maçã 100g
15/ago Canjica 200g Banana 100g	16/ago Suco de polpa de laranja 200ml Pão integral sem glúten 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 sem glúten 80g	19/ago Macarrão parafuso sem glúten 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 sem glúten 80g	25/ago Quirera sem glúten 100g Molho de Frango batata e cenoura 50g Ponkan 120g	26/ago Café com leite 190ml Bolo de abacaxi com canela sem glúten 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 sem glúten 80g	31/ago Macarrão parafuso sem glúten 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