

CARDÁPIO B2 - AGOSTO 2022

VEGETARIANA



SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
01/ago Sopa de feijão com batata e macarrão sem carne 150g Maçã 100g	02/ago Café com leite 190ml Bolo de banana com canela 50g Mamão fatiado 85g	03/ago Arroz 100g Molho de carne de soja e cenoura 50g Banana 100g	04/ago Quirera 100g Molho de carne de soja e brócolis 50g Laranja 130g	05/ago Suco de polpa de Morango 200ml Pão de hamburguer 50g Hamburguer de soja assado 42g Tomate 15g Alface 10g
08/ago Suco de polpa uva 200ml Sanduíche natural vegetariano 100g	09/ago Macarrão parafuso 100g Molho de carne de soja e abobrinha 50g Ponkan 100g	10/ago Risoto de carne de soja e 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 de soja com cenoura para pão 60g Maçã 100g
15/ago Canjica 150g Banana 100g	16/ago Suco polpa de laranja 200ml Pão de aveia 50g Carne moída de soja para pão 60g Alface 10g	17/ago Sopa creme de batata cenoura e macarrão sem carne 150g Melão fatiado 125g	18/ago Chá mate 190ml (quente) Pizza de cenoura, ervilha, milho e queijo, sem frango 80g	19/ago Macarrão colorido parafuso 100g Molho de carne de soja e brócolis 50g Melancia fatiada 125g
22/ago Batata com carne de soja e brócolis 200g Maçã 100g	23/ago Arroz 100g Carne moída de soja com cenoura para pão 60g Banana 100g	24/ago Suco de polpa de Maracujá 200ml Pizza de carne de soja, ervilha e milho 80g	25/ago Quirera 100g Molho de Carne de Soja com 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 Carne moída de soja com cenoura para pão 60g Banana 100g	30/ago Suco de polpa de abacaxi 200ml Pizza de carne de soja, ervilha e milho 80g	31/ago Macarrão parafuso 100g Molho de carne de soja e brócolis 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