



Cardápio C2: SETEMBRO 2022



SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
			01/set Suco polpa de abacaxi 200ml Pizza de frango com cenoura ervilha milho e queijo 65g	02/set Leite com aroma de baunilha 190ml Cuque de farofa 60g Maçã 100g
05/set Café com leite 190ml Bolo de chocolate sem cobertura 50g Maçã 100g	06/set Risoto de carne com abóbora 150g Banana 120g	07/set FERIADO	08/set FERIADO	09/set RECESSO
12/set Suco polpa de morango 200ml Pão de cenoura 50g + Frango refogado com tomate para pão 60g	13/set Quirera 100g Carne com batata e cenoura refogado 50g Melancia fatiada 125g	14/set Canjica 200g Maçã 100g	15/set Suco de maçã AF 200ml Sanduíche Natural 100g	16/set Arroz 100g Carne com abobrinha refogada 50g Melão fatiado 125g
19/set Risoto de frango com abobrinha 150g Laranja 100g	20/set Macarrão colorido parafuso 100g Molho de frango com chuchu 50g Banana 120g	21/set Iogurte de morango 180ml Biscoito sequinhos 50g Mamão fatiado 85g	22/set Polenta 100g Carne com batata e cenoura refogada 50g Melancia 125g	23/set Suco de uva AF 200ml Pão de batata 50g Apresuntado 10g Queijo 10g Alface 10g Tomate 15g
26/set Chá mate gelado 190ml Pizza de frango com cenoura ervilha milho e queijo 65g	27/set Café com leite 190ml Bolo de maçã aveia e canela 50g Melão fatiado 125g	28/set Suco polpa de maracujá 200ml Pão de aveia 50g Carne moída com cenoura 60g	29/set Quirera 100g Iscas de frango e cenoura 60g Banana 120g	30/set Arroz 100g Molho de carne e abobrinha 60g Maçã 100g
CÁLCULOS NUTRICIONAIS (média diária): 311,76 Kcal, sendo: 13,27g de PTN/ 6,30g de LIP/ 52g de CHO				
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 às escolas de período regular. Para acessar os cardápios: www.cidadedoconhecimento.org.br/estrutura-da-secretaria/gerencia-de-alimentacao/merenda-escolas . Para qualquer ocorrência entrar em contato pelos ramaís 3654, 3658, 3005				