

CARDÁPIO B2 - SETEMBRO 2022
SEM CORANTES, OLEAGINOSAS, OVOS E SUCO DE UVA



SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
			01/set Café com leite 190ml Cuque de farofa sem ovos 50g Maçã 100g	02/set Suco de maçã AF 200ml Pão francês sem ovos 50g Carne moída com cenoura 60g
05/set Risoto de carne com abóbora 150g Banana 120g	06/set Café com leite 190ml Bolo de chocolate sem cobertura sem ovos 50g Maçã 100g	07/set FERIADO	08/set FERIADO	09/set RECESSO
12/set Arroz 100g Carne com abobrinha refogada 50g Melão fatiado 125g	13/set Suco polpa de maçã 200ml Pão francês sem ovos 50g + Frango refogado com tomate para pão 60g	14/set Quirera 100g Carne com batata e cenoura refogado 50g Melancia fatiada 125g	15/set Canjica 200g Maçã 100g	16/set Suco polpa de morango 200ml Sanduíche Natural sem ovos 100g
19/set Suco polpa de maracujá 200ml Pão francês sem ovos 50g Queijo 10g Alface 10g Tomate 15g Sem apresuntado	20/set Risoto de frango com abobrinha 150g Laranja 100g	21/set Macarrão parafuso sem ovos 100g Molho de frango com chuchu 50g Banana 120g	22/set Iogurte de coco 180ml Biscoito doce sem ovos 50g Mamão fatiado 85g	23/set Polenta 100g Carne com batata e cenoura refogada 50g Melancia 125g
26/set Arroz 100g Molho de carne batata e cenoura 60g Maçã 100g	27/set Chá mate gelado 190ml Pizza de frango com cenoura ervilha milho e queijo sem ovos 80g	28/set Café com leite 190ml Bolo de maçã aveia e canela sem ovos 50g Melão fatiado 125g	29/set Quirera 100g Iscas de frango e cenoura 60g Banana 120g	30/set Suco de laranja AF 200ml Pão francês sem ovos 50g Carne moída com cenoura AF 60g

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