



CARDÁPIO B2 - OUTUBRO 2022

SEM LEITE E TOMATE

Maria Rosi Marques Galvão
MARIA ROSI MARQUES GALVÃO
MATRICULA: 13.4643
NUTRICIONISTA/SME
CRN - n.º 3066-9º R

Karine Oltamari
Karine Oltamari
Departamento de Logística
Matrícula 184454
Gerência de Alimentação Escolar

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
03/out Iogurte de soja sabor coco 180ml Biscoito doce sem leite 50g Maçã 100g	04/out Risoto de carne com abóbora (restrição) 150g Melão fatiado 125g	05/out Polenta 100g Carne moída com cenoura (restrição) 60g Mamão fatiado 85g	06/out Suco de polpa de maracujá 200ml Pão integral sem leite 50g Patê de frango com requeijão de soja 30g Alface 10g	07/out Macarrão colorido parafuso 100g Molho de frango com abobrinha (restrição) 50g Banana AF
10/out Leite de soja com aroma de coco 190ml (GELADO) Bolo inglês sem leite 50g Maçã 100g	11/out Suco de polpa de uva 200ml Pão francês sem leite 50g Cachorro quente molho 20ml e salsicha (restrição) 50g	12/out	13/out Quirera 100g Molho de frango batata e cenoura (restrição) 50g Laranja 100g	14/out Arroz 100g Carne com abobrinha refogada (restrição) 50g Banana 120g
17/out Café com leite de soja 190ml Bolo de chocolate sem cobertura sem leite 50g Maçã 100g	18/out Risoto de frango e cenoura (restrição) 150g Melão fatiado 125g	19/out Macarrão parafuso 100g Molho de carne e brócolis (restrição) 50g Melancia 125g	20/out Suco de laranja AF 200ml Pão francês sem leite 50g Frango com tomate para pão (restrição) 60g Alface 10g	21/out Polenta com ervilha 100g Carne com batata e cenoura refogada (restrição) 50g Banana 120g
24/out Sagu de uva 150g sem creme Banana 120g	25/out Arroz 100g Iscas de frango com cenoura (restrição) 60g Maçã 100g	26/out Chá mate gelado 190ml Pizza de frango cenoura ervilha e milho sem leite, ovos e tomate 65g	27/out Quirera 100g Molho de frango cenoura e ervilha (restrição) 50g Mamão fatiado 85g	28/out Suco de maçã AF 200ml Pão francês sem leite 50g Carne moída com cenoura (restrição) 60g
31/out Chá mate gelado 190ml Pizza de frango cenoura ervilha e milho sem leite, ovos e tomate 65g				

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 qualquer ocorrência entrar em contato pelos ramais 3654, 3658, 3005