

CARDÁPIO LI2 - MAIO 2023

VEGETARIANA



SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
01/mai	02/mai Quirera 100g Carne moída de soja com cenoura 60g Maçã 100g	03/mai Macarrão parafuso colorido 100g Molho de carne de soja e abobrinha 50g Melão fatiado 125g	04/mai Café com leite 190ml Biscoito cookies integral 50g Banana 120g	05/mai Suco de polpa de maracujá 200ml Sanduíche natural vegetariano 100g
08/mai Batata refogada 100g Carne moída de soja com cenoura 60g Maçã 100g	09/mai Polenta 100g Carne moída de soja com cenoura 60g Melancia fatiada 125g	10/mai Chá mate gelado 190ml Pizza de cenoura, milho, ervilha e queijo sem frango 65g	11/mai Suco de polpa de abacaxi 200ml Pão de aveia 50g Queijo mussarela 20g Alface 10g	12/mai Iogurte de morango 180ml Flocos de milho sem açúcar 50g Banana 120g
15/mai Café com leite 190ml Cuque de farofa 50g Maçã 100g	16/mai Macarrão parafuso colorido 100g Carne moída de soja com cenoura 60g Mamão fatiado 85g	17/mai Quirera 100g Carne de soja com batata e cenoura refogados 50g Caqui 100g	18/mai Risoto com abobora 150g Banana 120g	19/mai Suco de polpa de uva 200ml Pizza de queijo sem apresuntado 60g
22/mai Polenta 100g Molho de carne de soja com cenoura e ervilha 50g Banana 120g	23/mai Arroz 100g Carne moída de soja com cenoura 60g Melancia fatiada 125g	24/mai Aipim com carne de soja 200g Maçã 100g	25/mai Leite com chocolate em pó 190ml Biscoito cookies integral 50g Laranja 100g	26/mai Suco de polpa de goiaba 200ml Pão de aveia 50g g Carne moída de soja refogada para pão 60g Alface 10g Tomate rodela 15g
29/mai Macarrão parafuso colorido 100g Molho de carne de soja com abobrinha 50g Melão fatiado 125g	30/mai Café com leite 190ml Bolo de aipim sem doce de leite 50g	31/mai Suco de polpa de morango 200ml Pão de hambúrguer 50g Hambúrguer de soja assado 42g Tomate rodela 15g Alface 10g	01/jun	02/jun

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