

CARDÁPIO B2 - MAIO 2023

Maria Rosi Marques Galvão
 MARIA ROSI MARQUES GALVÃO
 MATRICULA: 13.4643
 NUTRICIONISTA/SMÉ
 CRN - N.º 3096-0ª R

SEM LEITE

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



SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
01/mai	02/mai Chá mate gelado 190ml Pão francês sem leite 50g Frango refogado com tomate para pão 60g Alface 10g	03/mai Quirera 100g Carne moída com cenoura 60g Maçã 100g	04/mai Leite de soja com aroma de coco 190ml Biscoito cookies integral sem leite 50g Banana 120g	05/mai Suco de polpa de abacaxi 200ml Pizza de apresuntado sem leite 60g
08/mai Suco de polpa de uva 200ml Sanduíche natural sem leite 100g	09/mai Macarrão parafuso colorido 100g Molho de frango com chuchu 50g Maçã 100g	10/mai Arroz 100g Carne com batata e cenoura refogados 50g Caqui 100g	11/mai Sagu de uva 150g sem creme Banana 120g	12/mai Polenta 100g Carne moída com cenoura 60g Mamão fatiado 85g
15/mai Suco de polpa de goiaba 200ml Pão francês sem leite 50g Frango refogado com cenoura para pão 60g	16/mai Risoto de carne com abobrinha 150g Banana 120g	17/mai Quirera 100g Frango com batata e cenoura refogados 50g Melancia fatiada 125g	18/mai Café com leite de soja 190ml Bolo de aipim sem leite 50g Maçã 100g	19/mai Batata refogada 100g Carne moída com cenoura 60g Melão fatiado 125g
22/mai Iogurte de soja sabor coco 180ml Flocos de milho sem açúcar e leite 50g Banana 120g	23/mai Chá mate gelado 190ml Pizza de frango com cenoura, milho, ervilha sem leite 65g	24/mai Polenta 100g Carne com batata e cenoura refogados 50g Maçã 100g	25/mai Suco de polpa de maracujá 200ml Pão francês sem leite 50g Hamburguer de frango assado 42g Alface 10g Tomate rodela 15g	26/mai Arroz 100g Carne moída com cenoura 50g Caqui 100g
29/mai Chá mate gelado 190ml Pão francês sem leite 50g Frango refogado com tomate para pão 60g	30/mai Quirera 100g Carne moída com cenoura 60g Maçã 100g	31/mai Macarrão parafuso colorido 100g Molho de carne com vagem 50g Laranja 100g	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 as escolas de período regular. Para qualquer ocorrência entrar em contato pelos ramais 3654, 3658, 3005