

## CARDÁPIO B2 - MAIO 2023

*Maria Rosi Marques Galvão*  
 MARIA ROSI MARQUES GALVÃO  
 MATRICULA: 13.4643  
 NUTRICIONISTA/SMÉ  
 CRN - N.º 3096-07/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  |
|--|--|--|--|--|
| <b>01/mai</b>  | <b>02/mai</b><br>Chá mate gelado 190ml<br><br><b>Pão francês sem leite 50g</b><br>Frango refogado com tomate para pão 60g Alface 10g | <b>03/mai</b><br>Quirera 100g<br><br>Carne moída com cenoura 60g<br><br>Maçã 100g                        | <b>04/mai</b><br><b>Leite de soja com aroma de coco 190ml</b><br><b>Biscoito cookies integral sem leite 50g</b><br><br>Banana 120g                   | <b>05/mai</b><br>Suco de polpa de abacaxi 200ml<br><b>Pizza de apresuntado sem leite 60g</b>           |
| <b>08/mai</b><br><br>Suco de polpa de uva 200ml<br><br><b>Sanduíche natural sem leite 100g</b>                                       | <b>09/mai</b><br>Macarrão parafuso colorido 100g Molho de frango com chuchu 50g<br><br>Maçã 100g                                     | <b>10/mai</b><br>Arroz 100g Carne com batata e cenoura refogados 50g<br><br>Caqui 100g                   | <b>11/mai</b><br><br>Sagu de uva 150g <b>sem creme</b><br><br>Banana 120g  | <b>12/mai</b><br><br>Polenta 100g<br><br>Carne moída com cenoura 60g<br><br>Mamão fatiado 85g          |
| <b>15/mai</b><br><br>Suco de polpa de goiaba 200ml<br><br><b>Pão francês sem leite 50g</b> Frango refogado com cenoura para pão 60g  | <b>16/mai</b><br>Risoto de carne com abobrinha 150g<br><br>Banana 120g   | <b>17/mai</b><br><br>Quirera 100g Frango com batata e cenoura refogados 50g<br><br>Melancia fatiada 125g | <b>18/mai</b><br><br><b>Café com leite de soja 190ml</b><br><br><b>Bolo de aipim sem leite 50g</b><br><br>Maçã 100g                                  | <b>19/mai</b><br><br>Batata refogada 100g<br><br>Carne moída com cenoura 60g<br><br>Melão fatiado 125g |
| <b>22/mai</b><br><br><b>Iogurte de soja sabor coco 180ml</b><br><br><b>Flocos de milho sem açúcar e leite 50g</b><br><br>Banana 120g | <b>23/mai</b><br>Chá mate gelado 190ml<br><br><b>Pizza de frango com cenoura, milho, ervilha sem leite 65g</b>                       | <b>24/mai</b><br>Polenta 100g<br>Carne com batata e cenoura refogados 50g<br><br>Maçã 100g               | <b>25/mai</b><br>Suco de polpa de maracujá 200ml<br><b>Pão francês sem leite 50g</b><br>Hamburguer de frango assado 42g Alface 10g Tomate rodela 15g | <b>26/mai</b><br>Arroz 100g Carne moída com cenoura 50g<br><br>Caqui 100g                              |
| <b>29/mai</b><br><br>Chá mate gelado 190ml<br><br><b>Pão francês sem leite 50g</b> Frango refogado com tomate para pão 60g           | <b>30/mai</b><br><br>Quirera 100g<br><br>Carne moída com cenoura 60g<br><br>Maçã 100g  | <b>31/mai</b><br>Macarrão parafuso colorido 100g<br>Molho de carne com vagem 50g<br><br>Laranja 100g     | <b>01/jun</b>  | <b>02/jun</b>  |

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