

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