

CARDÁPIO B2 - MAIO 2023

ALERGIA A CARNE SUÍNA

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