

CARDÁPIO B2 - MAIO 2023

SEM GLÚTEN



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

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