

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
			01/jun Chá mate gelado 190ml Pão de leite 50g Frango refogado com tomate para pão 60g Alface AF (orgânica) 10g	02/jun Quirera 100g Carne moída com cenoura 60g Maçã 100g
05/jun Canjica 200g Banana 120g	06/jun Suco de uva AF 200ml Sanduíche natural 100g	07/jun Arroz 100g Carne com batata e cenoura refogados 50g Ponkan 100g	08/jun	09/jun
12/jun Polenta (fubá AF) 100g Frango com batata e cenoura refogados 50g Melancia fatiada 125g	13/jun Café com leite 190ml Bolo de maçã aveia e canela 50g Maçã 100g	14/jun Risoto de frango com abobrinha 150g Banana 120g	15/jun Batata refogada 100g Carne moída com cenoura 60g Melão fatiado 125g	16/jun Suco polpa de abacaxi AF 200ml Pão de aveia 50g Iscas de carne com cenoura 60g
19/jun Suco de polpa de morango 200ml Pão de hambúrguer 50g Hambúrguer de frango assado 42g Alface 10g Tomate rodela 15g	20/jun Quirera 100g Carne com batata e cenoura refogados 50g Maçã 100g	21/jun Chá mate 190ml Pizza de frango com queijo 65g	22/jun Iogurte de coco AF 180ml Flocos de milho sem açúcar 50g Banana 120g	23/jun Arroz 100g Carne moída com cenoura 50g Caqui 100g
26/jun Macarrão parafuso colorido 100g Molho de carne com vagem 50g Melancia fatiada 125g	27/jun Leite AF com chocolate em pó 190ml Chineque de banana 60g Maçã 100g	28/jun Risoto de frango com abóbora 150g Banana 120g	29/jun Suco de laranja AF 200ml Pão de batata 50g Carne moída com cenoura 60g	30/jun Sopa de feijão com batata carne e macarrão 150g Ponkan AF (orgânica)

CÁLCULOS NUTRICIONAIS (média diária): 350,28 Kcal, sendo: 17,04 PTN, 7,31 LIP e 56,87 CHO.

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 às escolas de período regular. Para acessar os cardápios: www.cidadedoconhecimento.org.br/estrutura-da-secretaria/gerencia-de-alimentacao/merenda-escolas. Para qualquer ocorrência entrar em contato pelos ramais 3654, 3658, 3005