

CARDÁPIO LI3 - SETEMBRO 2023



VEGETARIANA ESTRITA



SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
				01/set Quirera 100g Carne moída de soja com cenoura 60g Banana 120g
04/set Chá mate gelado 190ml Pizza de cenoura ervilha e milho sem frango leite e ovos	05/set Suco de polpa de abacaxi 200ml Pão francês sem leite e ovos 50g Carne de soja refogada para pão 60g Alface 10g	06/set Polenta 100g Carne moída de soja com cenoura 60g Melancia fatiada 125g	07/set	08/set
11/set Suco de polpa de uva 200ml Pizza de cenoura ervilha e milho sem frango leite e ovos 65g	12/set Café com leite de soja 190ml Bolo de coco sem leite e ovos 50g Maçã 100g	13/set Macarrão parafuso sem ovos 100g Carne moída de soja com cenoura 60g Banana 120g	14/set Risoto de carne de soja com abóbora 150g Melancia fatiada 125g	15/set Quirera 100g Carne moída de soja com cenoura 60g Laranja 100g
18/set Suco de polpa de goiaba 200ml Pão francês sem leite e ovos 50g Hamburguer vegetariano assado 42g Tomate rodela 15g Alface 10g	19/set Polenta 100g Molho de carne de soja e abobrinha 50g Laranja 100g	20/set Arroz 100g Carne moída de soja com cenoura 60g Melancia fatiada 125g	21/set Batata refogada 100g Carne moída de soja com cenoura 60g Banana 120g	22/set Leite de soja com chocolate em pó 190ml Biscoito doce integral sem leite e ovos 50g Maçã 100g
25/set Iogurte de soja sabor morango 180ml Flocos de milho sem açúcar sem leite 50g Banana 120g	26/set Quirera 100g Carne de soja refogada para pão 60g Laranja 100g	27/set Macarrão parafuso sem ovos 100g Molho de carne de soja e abobrinha 50g Mamão fatiado 85g	28/set Suco de polpa de manga 200ml Pão francês sem leite e ovos 50g Carne moída de soja com cenoura 60g Alface 10g Tomate rodela 15g	29/set Risoto de carne de soja com abobrinha 150g Maçã 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				