



## CARDÁPIO ESCOLAR: ENSINO INTEGRAL/ 2022



	<b>SEGUNDA – FEIRA</b>	<b>TERÇA - FEIRA</b>	<b>QUARTA - FEIRA</b>	<b>QUINTA – FEIRA</b>	<b>SEXTA – FEIRA</b>
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	✓ Leite e café ✓ Pão com doce fruta	✓ Leite e café ✓ Sanduíche	✓ Leite e café ✓ Pão com doce leite	✓ Leite e café ✓ Pão com melado	✓ Leite e café ✓ Pão com margarina
<b>COLAÇÃO</b>	✓ Fruta	✓ Fruta	✓ Fruta	✓ Fruta	✓ Fruta
<b>ALMOÇO</b>	✓ Polenta ✓ Carne moída ao molho ✓ Abóbora ou batata doce ✓ Salada	✓ Arroz ✓ Feijão ✓ Carne suína ou bovina em cubos ✓ Mandioca cozida ou farofa ✓ Salada	✓ Macarrão ✓ Carne frango ao molho ✓ Lentilha ✓ Arroz ✓ Salada	✓ Panqueca ou kibe assado ou omelete assado ✓ Arroz ✓ Feijão ✓ Salada	✓ Risoto com carne de frango ✓ Maionese ou purê de batata ✓ Salada
<b>LANCHE</b>	✓ Iogurte ou leite ✓ Cereal ou bolacha	✓ Torta salgada ou pão de queijo ✓ Suco	✓ Sanduíche ✓ Chá	✓ Gelatina ou sagu ✓ Creme ou pudim	✓ Cuca ou bolo ✓ Achocolatado

- Frutas e hortaliças conforme a sazonalidade.

✓ Usar sal, óleo e açúcar com moderação. (Cardápio sujeito a alterações)

**Nutricionista: Josiane P. Fiorese CRN 7650**

