



CARDÁPIO FUNDAMENTAL - PARCIAL

AGOSTO / 2021

	SEGUNDA 2	TERÇA 3	QUARTA 4	QUINTA 5	SEXTA 6
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	Leite com achocolatado Biscoito cream cracker	Chá Pão com manteiga	Suco de Polpa (acerola) Fruta - Banana	Leite batido com fruta (Banana) Fruta - Melão	Leite batido com Polpa (maracujá) Pão com requeijão
PRINCIPAL	Arroz Feijão Ovo mexido com cenoura Salada de Alface	Macarrão a Bolonhesa Legume Cozido (beterraba) Fruta - Laranja	Arroz Feijão Carne de panela com Legume (batata doce) Salada de Repolho	Arroz Feijão Frango ao molho com legume (batata) Salada de Couve/Tomate	Arroz Feijão Quibe Assado Legume refogado (abobrinha)
KCAL TOTAL	534	456	434	439	515
	9	10	11	12	13
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	Chá Gelado Pão com mussarela	Salada de Fruta	Leite batido com polpa (morango) Pão com manteiga	Bebida Láctea Biscoito Rosquinha	Leite com achocolatado Biscoito Maisena
PRINCIPAL	Arroz Feijão Carne Moída refogada com Legume (Vagem/Cenoura) Fruta - Maça	Arroz Estrogonofe de Frango Legume Sauté (Batata) Salada de Tomate	Arroz Polenta com carne em cubos desfiada Legume Refogado (couve-flor) Fruta - Melão	Arroz Feijão Filé de frango grelhado Legumes a juliana (Chuchu/Cenoura)	Macarrão Festivo Salada de Alface/Pepino Fruta - Laranja CENOURA
KCAL TOTAL	533	333	604	556	582
	16	17	18	19	20
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	Leite Batido com polpa (Maracujá) Biscoito Rosquinha	Suco de polpa (manga) Pão com mussarela	Chá Pão com Doce	Leite com achocolatado Fruta - Banana	Vitamina de fruta (Abacate)
PRINCIPAL	Arroz Omelete com mussarela e tomate Legume Refogado (Cenoura) Fruta - Melão	Arroz Feijão Carne de panela com legume (Cabotiá) Fruta - Maça	Arroz Com brócolis Frango refogado com cebola Farofa com legumes Salada de Tomate	Arroz Nhoque com molho de carne moída Salada de Acelga com Beterraba	Arroz Feijão Tiras com legume (abobrinha menina) Salada de couve-manteiga Fruta - Banana
KCAL TOTAL	584	504	418	515	527
	23	24	25	26	27
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	Suco de polpa (acerola) Pão com manteiga	Leite com flocos Fruta - Mamão	Leite com achocolatado Biscoito maisena	Chá Pão com requeijão	Leite batido com Polpa (manga) Fruta - Maça
PRINCIPAL	Arroz Feijão Ovo mexido Escarola refogada Fruta - Laranja	Macarrão com frango desfiado Seleta de legumes (vagem/chuchu) Salada de alface	Arroz Tiras acebolada Legume Sauté (Batata) Fruta - Mamão	Arroz Feijão Hambúrguer de carne moída Chuchu Cozido em tiras Salada de Tomate	Risoto de Frango (sobrecoca) com Legumes (Tomate/cenoura/vagem) Salada de Pepino Suco de Polpa (goiaba)
KCAL TOTAL	471	486	602	438	388
	30	31			
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	Leite com achocolatado Pão com requeijão	Vitamina de Fruta (banana + maça)			
PRINCIPAL	Arroz Feijão Ovos mexidos com tomate Salada de Beterraba cozida Fruta - Laranja	Arroz Torta Madalena Salada de Repolho Fruta - Poncã			
KCAL TOTAL	405	504			

HORÁRIO DO SERVIMENTO	
DESJEJUM	7h30 / 8h / 8h30
PRINCIPAL MANHÃ	10h15 / 10h45 / 11h15
LANCHE DATARDE	13h / 13h30 / 14h
PRINCIPAL TARDE	15h45 / 16h15 / 16h45

Mirza A. Nakamura Kuwahara  
Nutricionista CRN8/3212

Beatriz Lourenço Nunes  
Nutricionista CRN8/231

Renata Perucelo Romero  
Nutricionista CRN8/2451

Fábio Alfredo Gonçalves de Campos  
Gerente de Alimentação Escolar