

Escola Municipal de Cafeara

Cardápio Mensal

	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira
Manhã 06/09 a 10/09	Recesso	Feriado	Macarrão com frango e salada de repolho	Torta de frango e suco de melancia	Pão com requeijão e leite com fruta (mamão ou banana)
Tarde 06/09 a 10/09	Recesso	Feriado	Macarrão com frango e salada de repolho	Torta de frango e suco de melancia	Pão com requeijão e leite com fruta (mamão ou banana)
	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira
Manhã 13/09 a 17/09	Polenta com carne moída e salada de repolho	Torta de carne moída com suco e banana	Arroz, feijão, carne suína e salada de alface	Macarronada com carne moída, salada alface e brócolis e melancia	Arroz, feijão e carne de pedaço cozida e salada de alface e cenoura
Tarde 13/09 a 17/09	Polenta com carne moída e salada de repolho	Torta de carne moída com suco e banana	Arroz, feijão, carne bovina e salada de alface	Bolo de fubá, leite batido com banana e maçã	Pão com patê de frango, suco de abacaxi e banana

Manhã 20/09 a 24/09	Arroz temperado com carne moída e legumes (cenoura, tomate), salada de repolho e couve-flor	Torta de carne moída com suco de melancia e banana	Arroz, feijão, ovo mexido, salada de alface e cenoura e maçã	Macarronada com frango, salada de tomate e repolho e melancia	Lanche natural e suco de limão
Tarde 20/09 a 24/09	Arroz temperado com carne moída e legumes, salada de cenoura	Torta de carne moída com suco de laranja e banana	Arroz, feijão, ovo mexido, salada de alface e melancia	Bolo de banana, leite com fruta (mamão e banana) e maçã	Lanche natural e suco de limão
Manhã 27/09 a 01/10	Arroz temperado com frango e legumes e salada de cenoura	Torta de frango com suco de laranja e banana	Arroz, feijão, ovo cozido, salada de alface e melancia	Macarronada com carne moída e salada (mamão e banana) e maçã	Arroz, feijão carne bovina com mandioca, salada de alface e beterraba
Tarde 27/09 a 01/10	Arroz temperado com frango e legumes e salada de cenoura	Torta de frango com suco de laranja e banana	Arroz, feijão, ovo cozido, salada de brócolis e alface e maçã	Mingau de banana e maçã	Arroz, feijão carne bovina com mandioca, salada
Cálculos nutricionais: (Média mensal) 301,39 Kcal, Cho 36,03, Ptn 13,69 e Lip 11,5					

Thatiane S. Fiamengo

Nutricionista – CRN8 7239