

CARDÁPIO

INTEGRAL / SEMI-INTEGRAL

OUTUBRO DE 2018



Nutricionista responsável:
Daniellen Malinowsky Natal
CRN8 3052

O cardápio da Escola Supremo tem como objetivo formar bons hábitos alimentares, sempre contendo os principais grupos alimentares para a manutenção de uma boa saúde. Em nossa alimentação devem conter quantidades adequadas e equilibradas de nutrientes: carboidratos (pães, massas, arroz), proteínas (carnes, ovos, leite), lipídios (gordura), vitaminas, sais minerais e fibras (encontrados, principalmente, nas frutas e verduras) e água.

CAFÉ-DA-MANHÃ (08:00 - 08:30)

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Pão francês	Pão	Pão francês	Pão bisnaguinha	Pão francês
Manteiga	bisnaguinha	Queijo,	Queijo	Manteiga
Café	presunto	presunto	Café	Café
Leite	Café	Café	Leite	Leite
Achocolatado	Leite	Leite	Achocolatado	Achocolatado
	Achocolatado	Achocolatado		

Todos os dias as crianças terão à disposição um tipo de fruta da época.

OBS: Os itens permanentes da cantina estão à venda normalmente.

ALMOÇO

Semana 1 – 01/10 a 05/10

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Arroz, Feijão Carne moída Batata salsa Saladas: alface, tomate Maçã	Arroz, Feijão Filé de frango grelhado Abóbora cabotiá com charque Saladas: rabanete, acelga Brigadeiro	Arroz, Feijão Bife Viradinho de repolho Saladas: tomate, vagem Melancia	Arroz, Feijão Carne de panela Macarrão com brócolis Saladas: repolho, cenoura Gelatina	Arroz, Feijão Linguiça assada Grão de bico com costelinha Saladas: chuchu, couve Banana

Semana 2 – de 08/10 a 11/10

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Arroz, Feijão Carne em cubos Purê de batata sem cebolinha Saladas: tomate, alface Laranja	Arroz, Feijão Carne de porco Viradinho de feijão Saladas: couve, beterraba Gelatina colorida	Arroz, Feijão Filé de frango grelhado Macarrão à bolonhesa Saladas: pepino com tomate Mamão	Arroz, Feijão Bife Couve-flor manteiga Saladas: alface roxa, cenoura Doce de leite	FERIADO

Semana 3 – 16/10 a 19/10

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
FERIADO	Arroz, Feijão Carne moída com batata Saladas: tomate, alface Banana	Arroz, Feijão Bife acebolado Salpicão Saladas: brócolis, cenoura Danoninho caseiro	Arroz, feijão Almondega com molho Macarrão branco Saladas: tomate, acelga Manga	Arroz, feijão Frango assado Arroz à grega Saladas: repolho, frios Gelatina

Semana 4 – de 22/10 a 26/10

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Arroz, Feijão Stroganoff de carne Batata palha Saladas: tomate, alface Maçã	Arroz, Feijão Carne de panela Viradinho de ovo Saladas: pepino, beterraba, Gelatina colorida	Arroz, Feijão Yakissoba de carne Saladas: alface, cenoura ralada Banana	Arroz, feijão Bife acebolado Legumes refogados Saladas: batata com ovos, feijão cavalo Mousse de manga	Arroz, feijão Filé de frango à milanesa Macarronesse Saladas: tomate, alface americana Mamão

Semana 5 – de 29/10 a 31/10

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Arroz, Feijão Carne moída Polenta com queijo Saladas: milho com ervilha, pepino Maçã	Arroz, Feijoada Couve refogada Farofa simples Saladas: alface, tomate Mouse de maracujá	Arroz, Feijão Bife Rondele Saladas: couve- flor, rúcula Melancia	_____	_____

Obs: O cardápio poderá sofrer alterações sem aviso prévio caso tenhamos alguma dificuldade no fornecimento dos itens.

Atenciosamente,

Daniellen M. Natal – Nutricionista
CRN 8 3052