



CARDÁPIO INTEGRAL - NOVEMBRO

CIE Profª Célia Miguel Nottolini

DIAS LETIVOS: 10

	Data	01/dez	02/dez	03/dez	04/dez	05/dez
Semana 1	Refeição	2º feira	3º feira	4º feira	5º feira	6º sexta
	Desjejum	Leite com achocolatado + Biscoito	Leite com achocolatado + Biscoito	Leite com achocolatado + Biscoito	Leite com achocolatado + Biscoito	Leite com achocolatado + Biscoito
	Colação manhã e tarde	Bebida láctea + Pão com margarina	Bebida láctea + Pão com margarina	Bebida láctea + Pão com margarina	Mingau de chocolate	Rosquinhas com leite
	Almoço	Arroz / Feijão MOÍDA COM SELETA DE LEGUMES CUBOS COM BATATA E CENOURA Salada de Alface Banana	Arroz / Feijão CUBOS COM BATATA E CENOURA Salada de pepino Banana	Arroz / Feijão Preto PERNIL COM CEBOLA E PIMENTÃO Salada de pepino Abacaxi	Arroz/Feijão FRANGO COM ABOBRINHA Salada de repolho Laranja	RISOTO DE CARNE COM MILHO E ERVILHA Cenoura ralada Maçã
	Lanche da tarde	Bolo Simples Suco Natural de Fruta	Pão com molho de frango Suco Natural de Fruta	Sucrilhos com leite	Bolo Simples Suco Natural de Fruta	Torta de frango Suco Natural de Fruta
	Data	08/nov	09/nov	10/nov	11/nov	12/nov
Semana 2	Refeição	2º feira	3º feira	4º feira	5º feira	6º sexta
	Desjejum	Leite com achocolatado + Biscoito	Leite com achocolatado + Biscoito	Leite com achocolatado + Biscoito	Leite com achocolatado + Biscoito	Leite com achocolatado + Biscoito
	Colação manhã e tarde	Sucrilhos com leite	Rosquinhas com leite	Vitamina de banana	Mingau de chocolate	Rosquinhas com leite
	Almoço	Arroz/Feijão CARDÁPIO LIVRE Fruta	Arroz/Feijão CARDÁPIO LIVRE Fruta	Arroz/Feijão Preto CARDÁPIO LIVRE Fruta	Arroz/Feijão Preto CARDÁPIO LIVRE Fruta	Arroz/Feijão CARDÁPIO LIVRE Fruta
	Lanche da tarde	Bolo Simples Suco Natural de Fruta	Bolo Simples Suco Natural de Fruta	Sucrilhos com leite	Bolo Simples Suco Natural de Fruta	Bolo Simples Suco Natural de Fruta

*Frutas, verduras e legumes sujeito a alteração na qualidade e dias a serem servidos. ** Poderá ocorrer troca de cardápio de acordo com a disponibilidade, porém sem prejuízo ao aluno.

Adriana Daltoé Carvalho - Nutricionista SMEC - CRN 31459