

CARDÁPIO INTEGRAL - DEZEMBRO

APAE

Dias letivos: 10

	Data	01/dez	02/dez	03/dez	04/dez	05/dez
Semana 1	Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª sexta
	Desjejum	Mingau de maisena	Papa de leite com pão sem casca	Mingau de maisena com achocolatado	Papa de leite com rosquinha doce	Vitamina de frutas com leite
	ALMOÇO	Caldo de feijão Arroz pastoso (papa) Cenoura cozida e amassada Frango ao molho (cubinhos pequenos)	Caldo de feijão Arroz pastoso (papa) Batata cozida e amassada Carne cozinha em cubinhos ou moída	Caldo de feijão Arroz pastoso (papa) Abobrinha cozida e amassada Frango ao molho (cubinhos pequenos)	Caldo de feijão Arroz pastoso (papa) Purê de abóbora Carne cozinha em cubinhos ou moída	Caldo de feijão Arroz pastoso (papa) Batata cozida e amassada Carne cozinha em cubinhos ou moída
	Sobremesa	Papa de maçã	Papa de banana	Papa de mamão	Papa de banana	Papa de maçã
	Lanche da tarde	SOPA (Moída + legumes+ macarrão ou arroz)	SOPA (Frango + legumes+ fubá)	SOPA (Moída + legumes+ macarrão ou arroz)	SOPA (Frango + legumes+ fubá)	SOPA (Frango + legumes+ macarrão ou arroz)
	Data	08/dez	09/dez	10/dez	11/dez	12/dez
Semana 2	Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª sexta
	Colação manhã e tarde	Mingau de maisena	Papa de leite com pão sem casca	Mingau de maisena com achocolatado	Papa de leite com rosquinha doce	Vitamina de frutas com leite
	Almoço	Caldo de feijão Arroz pastoso (papa) Cenoura cozida e amassada Frango ao molho (cubinhos pequenos)	Caldo de feijão Arroz pastoso (papa) Batata cozida e amassada Carne cozinha em cubinhos ou moída	Caldo de feijão Arroz pastoso (papa) Abobrinha cozida e amassada Frango ao molho (cubinhos pequenos)	Caldo de feijão Arroz pastoso (papa) Purê de abóbora Carne cozinha em cubinhos ou moída	Caldo de feijão Arroz pastoso (papa) Batata cozida e amassada Carne cozinha em cubinhos ou moída
	Sobremesa	Papa de maçã	Papa de banana	Papa de mamão	Papa de banana	Papa de maçã
	Lanche da tarde	SOPA (Moída + legumes+ macarrão ou arroz)	SOPA (Frango + legumes+ fubá)	SOPA (Moída + legumes+ macarrão ou arroz)	SOPA (Frango + legumes+ fubá)	SOPA (Frango + legumes+ macarrão ou arroz)

*Fruta, verdura e legume 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