

## CARDÁPIO INTEGRAL - DEZEMBRO

### APAE

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	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 <b>Frango ao molho (cubinhos pequenos)</b>	Caldo de feijão Arroz pastoso (papa) Batata cozida e amassada <b>Carne cozinha em cubinhos ou moída</b>	Caldo de feijão Arroz pastoso (papa) Abobrinha cozida e amassada <b>Frango ao molho (cubinhos pequenos)</b>	Caldo de feijão Arroz pastoso (papa) Purê de abóbora <b>Carne cozinha em cubinhos ou moída</b>	Caldo de feijão Arroz pastoso (papa) Batata cozida e amassada <b>Carne cozinha em cubinhos ou moída</b>
	Sobremesa	Papa de maça	Papa de banana	Papa de mamão	Papa de banana	Papa de maça
	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	2º feira	3º feira	4º feira	5º feira	6º 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 <b>Frango ao molho (cubinhos pequenos)</b>	Caldo de feijão Arroz pastoso (papa) Batata cozida e amassada <b>Carne cozinha em cubinhos ou moída</b>	Caldo de feijão Arroz pastoso (papa) Abobrinha cozida e amassada <b>Frango ao molho (cubinhos pequenos)</b>	Caldo de feijão Arroz pastoso (papa) Purê de abóbora <b>Carne cozinha em cubinhos ou moída</b>	Caldo de feijão Arroz pastoso (papa) Batata cozida e amassada <b>Carne cozinha em cubinhos ou moída</b>
	Sobremesa	Papa de maça	Papa de banana	Papa de mamão	Papa de banana	Papa de maça
	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