

CARDÁPIO ENSINO INTEGRAL - FEVEREIRO

APAE

DIAS LETIVOS: 18

Semana 1	Data	02/fev	03/fev	04/fev	05/fev	06/fev
	Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª sexta
	Desjejum	Bebida láctea + Biscoito doce ou salgado	Bebida láctea + Pão com margarina	Bebida láctea + Pão com margarina	Bebida láctea + Pão com margarina	Bebida láctea + Pão com margarina
	Colação manhã e tarde	Maçã	Banana	Laranja	Abacaxi	Maçã
	Almoço	Arroz / Feijão MOÍDA COM SELETA DE LEGUMES	Arroz / Feijão CUBOS COM BATATA E CENOURA Salada de Alface	Arroz / Feijão Preto PERNIL COM CEBOLA E PIMENTÃO Salada de pepino	Arroz/Feijão FRANGO COM ABOBRINHA Salada de repolho	RISOTO DE CARNE COM MILHO E ERVILHA Cenoura ralada
	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	Pão com molho de moída Suco Natural de Fruta
Semana 2	Data	09/fev	10/fev	11/fev	12/fev	13/fev
	Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª sexta
	Desjejum	Bebida láctea + Biscoito doce ou salgado	Bebida láctea + Pão com margarina	Bebida láctea + Pão com margarina	Bebida láctea + Pão com margarina	Bebida láctea + Pão com margarina
	Colação manhã e tarde	Maçã	Banana	Laranja	Abacaxi	Maçã
	Almoço	Arroz/Feijão POLENTA COM MOLHO DE MOÍDA	Arroz/Feijão ISCAS DE FRANGO COM CENOURA E CHUCHU Salada de Alface	Arroz/Feijão PERNIL COM CENOURA RALADA Salada de pepino	Arroz/Feijão Preto CUBOS COM ABÓBORA Salada de repolho	ARROZ COM FRANGO Cenoura ralada
	Lanche da tarde	Bolo Simples Suco Natural de Fruta	Pão com molho de moída Suco Natural de Fruta	Sucrilhos com leite	Bolo Simples Suco Natural de Fruta	Pão com molho de moída 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

CARDÁPIO ENSINO INTEGRAL - FEVEREIRO

APAE

DIAS LETIVOS: 18

	Data	16/fev	17/fev	18/fev	19/fev	20/fev
Semana 3	Refeição	2º feira	3º feira	4º feira	5º feira	6ºsexta
	Desjejum				Bebida láctea + Pão com margarina	Bebida láctea + Pão com margarina
	Colação manhã e tarde				Abacaxi	Maçã
	Almoço				Arroz/Feijão CUBOS COM MANDIOCA Salada de repolho	MACARRÃO COM MOLHO DE FRANGO Cenoura ralada
	Lanche da tarde				Bolo Simples Suco Natural de Fruta	Pão com molho de pernil Suco Natural de Fruta
	Data	23/fev	24/fev	25/fev	26/fev	27/fev
Semana 4	Refeição	2º feira	3º feira	4º feira	5º feira	6º feira
	Desjejum	Bebida láctea + Biscoito doce ou salgado	Bebida láctea + Pão com margarina	Bebida láctea + Pão com margarina	Bebida láctea + Pão com margarina	Bebida láctea + Pão com margarina
	Colação manhã e tarde	Maçã	Banana	Laranja	Abacaxi	Maçã
	Almoço	Arroz/Feijão ALMÔNDEGAS NO MOLHO	Arroz/Feijão FRANGO COM ABÓBORA Salada de Alface	Arroz/Feijão MOÍDA COM CENOURA Salada de pepino	Arroz /Feijão PICADINHO DE CARNE COM BATATA E CHUCHU Salada de repolho	Feijão ARROZ CARRETEIRO (pernil, tomate e cheiro verde) Cenoura ralada
	Lanche da tarde	Bolo Simples Suco Natural de Fruta	Pão com molho de moída Suco Natural de Fruta	Sucrilhos com leite	Bolo Simples Suco Natural de Fruta	Pão com molho de frango 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