

‘CARDÁPIO

**CARDÁPIO – Escola Municipal Vânia Maria Simão – Atalaia – Período - Fevereiro /2022 a Setembro/2022
(6 e 10 anos) 1ª Semana**

REFEIÇÃO/DIA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
ALMOÇO (10:15) Turma da manhã	Arroz e feijão Carne cozida acém c/ mandioca Salada de alface Fruta (laranja)	Macarronada com molho tomate e colorau Frango ao molho Salada de repolho e tomate Fruta (maçã)	Arroz e feijão Farofa c/ carne moída, calabresa, cenoura Purê abóbora Salada de alface c/ tomate Fruta (laranja)	Arroz e feijão Frango c/ batata e cenoura Salada de alface c/ rúcula Fruta (banana)	Polenta com molho de carne moída, tomate e colorau Salada de couve com tomate Fruta (melancia)
LANCHE (15:00) Turma da tarde	Polenta com molho de carne moída, tomate e colorau Salada de couve c/ tomate Fruta (maçã)	Bolo simples de fubá Leite com chocolate	Torta de frango e legumes Suco natural Fruta: (banana)	Pão com carne moída Suco natural Fruta (melancia)	Não tem alunos

**Observar se a crianças com restrições alimentares (leite e derivados, ovos, açúcar, glúten..) servir o lanche separado
Atenção com a dosagem de sal, açúcar e óleo nas preparações servidas !**

CARDÁPIO – Escola Municipal Vânia Maria Simão - Atalaia – Período - Fevereiro /2022 a Setembro/2022
(6 e 10 anos) 2ª Semana

REFEIÇÃO/DIA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
ALMOÇO (10:15) Turma da manhã	Arroz e feijão Carne cozida acém c/ cenoura e quiabo Salada de alface c/ rúcula Fruta (laranja)	Arroz e feijão Omelete acebolado Purê de abóbora Salada de tomate Fruta (laranja)	Arroz e feijão Carne de porco Salada de repolho c/ tomate e cenoura ralada Fruta (maçã)	Arroz e feijão Carne cozida c/ batata e cenoura Salada de alface/ rúcula Fruta (laranja)	Macarronada com molho de tomate e colorau Frango ao molho Salada de repolho e tomate Fruta (melancia)
LANCHE 15:00) Turma da tarde	Polenta com molho de carne moída, tomate e colorau Salada de couve c/ tomate Fruta (maçã)	Bolo simples de cenoura Leite c/ chocolate cacau	Arroz temperado com frango desfiado, vagem e legumes Fruta (melancia)	Canjica com leite e amendoim Fruta (maçã)	Não tem alunos

Observar se a crianças com restrições alimentares (leite e derivados, ovos, açúcar, glúten..) servir o lanche separado
Atenção com a dosagem de sal, açúcar e óleo nas preparações servidas !

Evandro Sérgio Luprete
Nutricionista CRN/PR 3059

**CARDÁPIO – Escola Municipal Vânia Maria Simão - Atalaia – Período - Fevereiro/2022 a Setembro/2022
(6 e 10 anos) 3ª Semana**

REFEIÇÃO/DIA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
ALMOÇO (10:15) Turma da manhã	Arroz e feijão Carne cozida acém c/ mandioca e cenoura Salada de couve Fruta (laranja)	Arroz e feijão Frango cozido c/ batata e cenoura Salada de beterraba Fruta (banana)	Macarronada com molho de tomate e colorau Frango ao molho Salada de pepino/tomate Fruta (laranja)	Arroz e feijão Carne de Porco Salada de alface e rúcula Fruta (laranja)	Polenta com molho de carne moída Salada de tomate c/ alface Fruta (melancia)
LANCHE (15:00) Turma da tarde	Macarronada c/ molho de tomate e colorau Frango ao molho Salada de alface	Bolo de fubá simples Leite com chocolate cacau	Torta de carne moída c/ legumes Suco natural Fruta (banana)	Pão com carne moída Suco natural Fruta (maçã)	Não tem alunos

**Observar se a crianças com restrições alimentares (leite e derivados, ovos, açúcar, glúten..) servir o lanche separado
Atenção com a dosagem de sal, açúcar e óleo nas preparações servidas !**

*Evandro Sérgio Luprete
Nutricionista CRN/PR 3059*

**CARDÁPIO – Escola Municipal Vânia Maria Simão - Atalaia – Período - Fevereiro/2022 a Setembro/2022
(6 e 10 anos) 4ª Semana**

REFEIÇÃO/DIA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
ALMOÇO (10:15) Turma da manhã	Arroz e feijão Carne cozida acém c/ batata e cenoura Salada de alface c/ tomate Fruta: Laranja	Arroz e feijão Omelete Purê de abóbora Salada de couve e tomate Fruta: abacaxi	Arroz e feijão Carne cozida com mandioca e cenoura Salada de pepino e tomate Fruta: Laranja	Macarronada com molho de tomate e colorau Frango ao molho Salada de alface Fruta (maçã)	Polenta com molho de carne moída, tomate e colorau Salada de repolho c/ tomate Fruta (abacaxi) 350,43 kcal
LANCHE (15:00) Turma da tarde	Polenta com molho de carne moída, tomate e colorau Salada de alface e tomate Fruta laranja	Bolo simples de fubá Leite c/ chocolate	Arroz temperado com frango desfiado, vagem e legumes Salada de repolho e tomate Fruta (melancia)	Canjica de leite c/ amendoim Fruta (maçã)	Não tem alunos

**Observar se a crianças com restrições alimentares (leite e derivados, ovos, açúcar, glúten..) servir o lanche separado
Atenção com a dosagem de sal, açúcar e óleo nas preparações servidas !**

*Evandro Sérgio Luprete
Nutricionista CRN/PR 3059*

CARDÁPIO – Escola Municipal Vânia Maria Simão - Atalaia – Período - Fevereiro /2022 a Setembro/2022
(6 e 10 anos) 5ª Semana

REFEIÇÃO/DIA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
ALMOÇO (10:15) Turma da manhã	Arroz e feijão Carne cozida com mandioca e cenoura Salada de repolho com tomate Fruta (laranja)	Arroz e feijão Frango c/ batata doce Salada de couve c/ tomate Fruta (laranja)	Arroz e feijão Carne de porco Salada de alface e rúcula Fruta (maçã)	Arroz e feijão Farofa com carne moída e calabresa Salada de alface Fruta (melancia)	Macarronada com molho de tomate e colorau Frango ao molho Salada de pepino c/ tomate
LANCHE (15:00) Turma da tarde	Macarronada com molho de tomate e colorau Frango ao molho Salada de alface	Bolo simples de trigo Leite com chocolate cacau	Torta de carne moída c/ legumes Suco natural Fruta (banana)	Pão com carne moída Suco natural Fruta(maçã)	Não tem alunos

Observar se a crianças com restrições alimentares (leite e derivados, ovos, açúcar, glúten..) servir o lanche separado
Atenção com a dosagem de sal, açúcar e óleo nas preparações servidas !

Evandro Sérgio Luprete
Nutricionista CRN/PR 3059