



# Cardápio

Agosto - SEMANA DE 27 A 31

Ingrid Seiler Prior  
Nutricionista

atrio  
Instituto de Alimentação

Dieta  
tatibitati  
Alimentação

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>DESJEJUM</b> (ALUNOS DO PERÍODO AMPLIADO)	Suco de laranja Pão francês com manteiga	Leite com achocolatado Pão de fôrma integral com requeijão	Suco de maracujá Bolo de fubá	Suco de abacaxi Banana com aveia e mel	Salada de frutas Pão de cará com manteiga
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>	Suco de laranja Pão francês com manteiga	Leite com achocolatado Pão de fôrma integral com requeijão	Suco de maracujá Bolo de fubá	Suco de abacaxi Banana com aveia e mel	Salada de frutas Pão de cará com manteiga
<b>ALMOÇO</b>	Beterraba cozida Arroz com feijão Frango grelhado Purê de mandioquinha Melão	Alface e tomate Arroz integral com feijão Isca de carne Chicória refogada Banana	Espinafre refogado Arroz e feijão Carne moída Macarrão ao sugo Laranja/tangerina	Salada de acelga Arroz e feijão Frango em cubinhos Brócolis cozido "Frozen yogurt" com calda de maracujá	Salada de rabanete Arroz e feijão Filé de peixe empanado com aveia Ovos mexidos Melancia
<b>LANCHE DA TARDE</b>	Suco de laranja Opcional: laranja com cenoura Pão de fôrma integral com patê de frango	Suco de abacaxi Opcional: abacaxi com hortelã Bolo de fubá	Suco de limão Opcional: limão com couve Cookie de aveia	Suco de caju Pão de cará com cream cheese	Suco de maracujá Bisnaguinha com requeijão
<b>JANTAR</b>	Sopa de letrinhas	Canja	Creme de abóbora	Caldo verde	Sopa de feijão

\*Contém glúten e lactose