



Cardápio

Novembro - SEMANA DE 26 A 30

Ingrid Seiler Prior
Nutricionista

atrio
Instituição Educacional

Clube
tatibitati
Associação de Tênis

| REFEIÇÃO | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA |
|---|---|---|--|--|---|
| DESJEJUM (ALUNOS DO PERÍODO AMPLIADO) | Suco de caju Cream cracker com patê de frango | Leite com achocolatado Biscoito de maizena | Suco de abacaxi Bolo de laranja | Suco de maracujá Muffin de cenoura | Salada de frutas Pão de queijo |
| LANCHE DA MANHÃ | Suco de caju Cream cracker com patê de frango | Leite com achocolatado Biscoito de maizena | Suco de abacaxi Bolo de laranja | Suco de maracujá Muffin de cenoura | Salada de frutas Pão de queijo |
| ALMOÇO | Cenoura ralada Arroz integral e feijão Isca de frango Abobrinha refogada Banana | Tabule Arroz e feijão Quibe assado Creme de milho Laranja/Tangerina | Brócolis ao alho e óleo Arroz e feijão Strogonoff de frango Batata assada Maçã | Alface e tomate Arroz e feijão Picadinho de carne com legumes Palitos de polenta assada Creme de abacate | Arroz e feijão Filé de peixe empanado com aveia Farofa de banana Mamão/Manga |
| LANCHE DA TARDE | Suco de laranja Opcional: laranja com acerola Espiga de milho | Suco de limão Opcional: limão com capim santo Bolo de laranja | Suco de maracujá Muffin de cenoura | Suco de abacaxi com hortelã Pão de queijo | Fanta caseira Pizza de mussarela no pão de fôrma integral |
| JANTAR | Sopa de letrinhas | Creme de brócolis | Creme de mandioquinha | Sopa de feijão | Canja |

*Contém glúten e lactose