



Escola PINDORAMA – Cardápio Almoço/Jantar – MAIO 2017
Horário das refeições: Almoço: 11h às 11h40 / Jantar 16h40 às 17h20

Intervalo: 13h

***cardápio sujeito a alteração**



Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
01 Feriado	02 Macarrão com carne moída, bolinho de carne.	03 Strogonoff de frango, arroz e batata cozida.	04 Arroz, feijão, iscas de frango com legume e salada..	05 Sopa de legumes com grãos, caldo de feijão e macarrão.
08 Macarrão com molho branco e legumes.	09 Arroz, feijão, ovo cozido, legumes e salada .	10 Sopa de legumes com grãos e macarrão.	11 Arroz, feijão, carne cozida com legumes.	12 Sopa de legumes com grãos, caldo de feijão e macarrão. • Festa: Dia das Mães
15 Arroz, feijão, carne cozida com legumes.	16 Arroz, feijão, iscas de frango com legume e salada.	17 Arroz, feijão, ovo cozido, legumes e salada.	18 Strogonoff de frango, arroz e batata cozida.	19 Sopa de legumes com grãos, caldo de feijão e macarrão.
22 Mini feijoada (feijão preto) arroz e couve refogada.	23 Arroz, feijão, iscas de frango com legume e salada.	24 Sopa de legumes com grãos, caldo de feijão e macarrão.	25 Macarrão com molho branco e legumes.	26 Sopa de legumes com grãos, caldo de feijão e macarrão.
29 Arroz, feijão, iscas de frango com legume e salada.	30 Macarrão com carne moída, bolinho de carne.	31 Sopa de legumes com grãos, caldo de feijão e macarrão.		Colaborador: Nutricionista CAROLINE S. OLIVEIRA CRN: 30483 Responsável: Vanessa Negreiros

- *Saladas: alface, rúcula, repolho, acelga, tomate e pepino.
- * Legumes: Batata, cenoura, abóboras, vagem, abobrinha entre outras.
- * Grãos feijão, arroz (canja), lentilha, ervilha e grão de bico.
- * Macarrão: espaguete, gravatinha, letrinhas e parafuso.
- * Bolachinhas: Leite, meisena, rosquinha de coco, água e sal, água e sequilhos.
- * Mamadeira (quem faz uso trazer 1 leite por semana, ou latinha com quantidade da semana) horário 8h às 8h30 e/ou 15h50 às 916h10.



Horário: Cafézinho da manhã 8h30 às 9h – Lanchinho: 14h20 às 15h
Intervalo: 13h - *cardápio sujeito a alteração

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
01 Feriado	02 Manhã: Leite com pão Intervalo: 1 fruta Lanche: leite e bolacha.	03 Manhã: leite com pão Intervalo: 1 fruta Lanche: suco e pão de queijo	04 Manhã: Leite com pão Intervalo: 1 fruta Lanche: bolo e suco	05 Manhã: Leite com pão Intervalo: 1 fruta Lanche: torradinhas
08 Manhã: Leite com pão Intervalo e lanche: Saladinha de frutas.	09 Manhã: Leite com pão Intervalo: 1 fruta Lanche: suco e bolachinhas.	10 Manhã: Leite com pão Intervalo e lanche: Saladinha de frutas.	11 Manhã: Leite com pão Intervalo: 1 fruta Lanche: Bolacha com suco.	12 Manhã: Leite com pão Intervalo: 1 fruta Lanche: arroz doce
15 Manhã: Leite com pão Intervalo: 1 fruta Lanche: pão e suco.	16 Manhã: Leite com pão Intervalo: 1 fruta Lanche: suco e bolo	17 Manhã: Leite com pão Intervalo e Lanche: bolinhos de chuva e suco	18 Manhã: Leite com pão Intervalo e lanche: Saladinha de frutas.	19 Manhã: Leite com pão Intervalo: 1 fruta Lanche: biscoito de polvilho e suco
22 Manhã: Leite com pão Intervalo e Lanche: frutas com aveia.	23 Manhã: Leite com pão Intervalo: 1 fruta] Lanche: leite e bolachinhas.	24 Manhã: Leite com pão Intervalo: 1 fruta Lanche: biscoito de polvilho e suco .	25 Manhã: Leite com pão Intervalo: 1 fruta Lanche: suco e bolo	26 Manhã: Leite com pão Intervalo: 1 fruta Aniversariantes do mês!
27 Manhã: Leite com pão Intervalo: 1 fruta Lanche: biscoito de polvilho e suco .	30 Manhã: Leite com pão Intervalo e lanche: Saladinha de frutas.	31 Manhã: Leite com pão Intervalo: 1 fruta Lanche: Nossa culinária		