|  |
| --- |
| **CARDÁPIO INTEGRAL ESCOLA BETTA** |
| **CARDÁPIO DA 1 SEMANA** |
|  **Refeições** | **2 Feira** | **3 Feira** | **4Feira** | **5 Feira** | **6 Feira** | **Observações** |
| **9:00 hs Lanche Manhã** | Achocolatado e misto quente | Chá + Pão de leite c/ manteiga | Café c/ leite + biscoito maisena | Chá + Pão de queijo |  Achocolatado e binaguinha c/ queijo |   |
| **11:00hs Almoço**  | Arroz colorido Feijão- frango assado Creme de Milho salada de Beterraba  | Arroz - Feijão Carne ao molho Macarrão Salada folhas e 2 tipos de legumes  | Arroz - lentilha filé de frango purê de mandioca Salada de cenoura  | Arroz - Feijão Rocambole de Carne 1 tipo de legumes Salada Folhas | Arroz - Feijão Estrogonoff de Frango Batata Souté 1 tipo de legumes Salada folhas | O cardápio é elaborado com ingredientes naturais e selecionados, podendo ser alterado conformme a qualidade das carnes, frutas e legumes encontrados no dia **Crianças**: Poderá substituir a carne suína por carne bovina  |
| **Sobremesa** |  **Uma fruta** |
| **Suco pós almoço** |  **Suco de Polpa Natural** | Vários sabores todos os dias, podendo ser oferecido chás gelados |
| **15:00 hs Lanche da tarde** | Suco de abacaxi c/ hortelã com bolo | Salada de fruta + Biscoito | Suco de laranja + Bolo de Chocolate | Suco de maracujá + mini pizza | Iogurte + Biscoito cream cracker |   |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **CARDÁPIO DA 2 S** |
|  **Refeições** | **2 Feira** | **3 Feira** | **4Feira** | **5 Feira** | **6 Feira** | **Observações** |
| **9:00 hs Lanche Manhã** | Vitamina de frutas + biscoito salgado | Café c/ leite + Pão c/ manteiga | Chá + Bolo | Café c/ leite + Pão de queijo | Achocolatado + Pão c/ manteiga |   |
| **11:00hs Almoço**  | Arroz - Feijão carne de panela -chuchu com/ milho- salada de folhas  | Arroz colorido Feijão omelete de legumes Salada de beterraba  | Arroz - Feijão Isca de Carne Bolinho Arroz Salada de folhas | Arroz - Feijão macarrão com frango Salada de folha legumes | Arroz - Feijão carne moída com brócolis polenta Salada de folhas | O cardápio é elaborado com ingredientes naturais e selecionados, podendo ser alterado conformme a qualidade das carnes, frutas e legumes encontrados no dia |
| **Sobremesa** | **Uma fruta**  |
| **Suco pós almoço** | **Suco de Polpa de Fruta** | Vários sabores todos os dias, podendo ser oferecido chás gelados |
| **15:00 hs Lanche da tarde** | Suco de goiaba + Bolo formigueiro | Suco c/ Sanduiche Natural | Iogurte com sucrilhos | Salada de frutas + biscoito | Suco + pastel assado |   |
| **Escola BETTA Nutrindo Bem para Aprender Melhor!** |
| ***Elaboração Nutricionista Carla Cristina Costa de Lima CRN 8- 5431*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **CARDÁPIO INTEGRAL ESCOLA BETTA** |
| **CARDÁPIO DA 3° SEMANA** |
|  **Refeições** | **2° Feira** | **3° Feira** | **4°Feira** | **5° Feira** | **6° Feira** | **Observações** |
| **9:00 hs Lanche Manhã** | Leite c/ café + bisnaguinha c/ manteiga | Chá com Misto quente | Achocolatado + biscoito fubá | Chá + Pão de leite c/ manteiga | Vitamina de banana + biscoito maisena |   |
| **11:00hs Almoço**  | Arroz - Feijão Frango ao molho legumes gratinado salada folhas | Arroz - Feijão Carne de Panela c/ batata Farofa Salada em folhas  | Risoto de frango Feijão Legumes refogado Salada em folhas  | Arroz colorido Feijão Carne Suína Purê Couve refogada Salada de folhas e legumes | Arroz - Feijão Escondidinho de Carne 2 tipos de legumes salada em folhas | O cardápio é elaborado com ingredientes naturais e selecionados, podendo ser alterado conformme a qualidade das carnes, frutas e legumes encontrados no dia |
| **Sobremesa** | **Uma fruta** |
| **Suco pós almoço** |  **Suco de Polpa Natural** | Vários sabores todos os dias, podendo ser oferecido chás gelados |
| **15:00 hs Lanche da tarde** | Iogurte c/ cereais e Biscoito salgado | Suco de laranja + Pão de queijo | Suco de maracujá e bolo | Suco e enroladinho de salsicha assado | Chá + sanduiche natural |   |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **CARDÁPIO DA 4° SEMANA** |
|  **Refeições** | **2° Feira** | **3° Feira** | **4°Feira** | **5° Feira** | **6° Feira** | **Observações** |
| **9:00 hs Lanche Manhã** | Achocolatado c/ queijo quente | Chá + biscoito de fubá | Café c/ leite + bisnaguinha c/ queijo | Iogurte c/ cereal + biscoito | Achocolatado e pão c/ manteiga+ queijo |   |
| **11:00hs Almoço**  | Arroz - Feijão Linguiça Assada Creme de Milho Salada em Folhas | Arroz - Feijão Fricassé de frango Legumes Salada em folhas | Arroz - Feijão Peixe frito Batata Sautée Salada em folhas | Arroz - Feijão Isca de Carne Purê de Abóbora Salada em folhas |  Arroz - Feijão Almondêga de carne Macarronese Salada em folhas | O cardápio é elaborado com ingredientes naturais e selecionados, podendo ser alterado conformme a qualidade das carnes, frutas e legumes encontrados no dia |
| **Sobremesa** | **Uma Fruta** |
| **Suco pós almoço** |  **Suco de Polpa Natural** | Vários sabores todos os dias, podendo ser oferecido chás gelados |
| **15:00 hs Lanche da tarde** | Suco + Bolo de Cenoura | Vitamina de fruta e mini-pizza  | Suco de uva e Biscoito | Suco com bolo | Salada de frutas + biscoito  |   |
| **Escola BETTA Nutrindo Bem para Aprender Melhor!** |
| ***Elaboração Nutricionista Carla Cristina C. Lima CRN 8 -5431*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |