

PLANEJAMENTO DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR: lanche tarde CMEI / MARÇO 2020

PRIMEIRO LANCHE: FRUTAS (todos os dias).

SEGUNDA – FEIRA	TERÇA - FEIRA	QUARTA - FEIRA	QUINTA – FEIRA	SEXTA – FEIRA
02/03	03/03	04/03	05/03	06/03
✓ Macarronada	✓ Sagu ✓ Creme ou bolacha	✓ Pão de queijo ✓ Batata doce cozida em pedaços.	✓ Pão caseiro	✓ Sopa de feijão
09/03	10/03	11/03	12/03	13/03
✓ Sanduíche com carne moída.	✓ Bolo simples	✓ Risoto	✓ Iogurte ✓ Cereal ou bolacha	✓ Sopa de macarrão e legumes
16/03	17/03	18/03	19/03	20/03
✓ Sanduíche de presunto ou de peito de frango desfiado.	✓ Bolacha ✓ Achocolatado ou chá (s/ açúcar)	✓ Arroz carreteiro	✓ Pão de milho ✓ Vitamina de fruta (morango ou banana)	✓ Arroz ✓ Purê de batata recheado com carne moída.
23/03	24/03	25/03	26/03	27/03
✓ Sanduíche com carne moída.	✓ Cuca simples	✓ Macarronada	✓ Iogurte ✓ Cereal ou bolacha	✓ Sopa de lentilha com macarrão e legumes.
30/03	31/03			
✓ Pão de queijo ✓ Batata doce cozida em pedaços.	✓ Bolo simples			

✓ Usar sal, óleo e açúcar com moderação. (Cardápio sujeito a alterações)

✓ Para menores de 2 anos fazer as preparações sem açúcar ou o mínimo necessário.

Nutricionista: Josiane Fiorese CRN 7650