

CARDÁPIO INTEGRAL ESCOLA BETTA

CARDÁPIO DA 1ª SEMANA

Refeições	2º Feira	3º Feira	4º Feira	5º Feira	6º 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 conforme 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	logurte + Biscoito cream cracker	

CARDÁPIO DA 2ª SEMANA

Refeições	2º Feira	3º Feira	4º Feira	5º Feira	6º 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 conforme 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	logurte 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 3ª SEMANA						
Refeições	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª 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 conforme 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	logurte 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 4ª SEMANA

[illegible]