|  |
| --- |
| ENSINO FUNDAMENTAL - JOVELINO |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFEIÇÃO** | **SEGUNDA** | **TERÇA** | **QUARTA** | **QUINTA** | **SEXTA** |
| **7:00 DESJEJUM** | PÃO C/ MANTEIGA;  LEITE C/ CACAU; | PÃO COM MANTEIGA;  LEITE COM CACAU; | BOLO COM CACAU;  IOGURTE (CADA 15 DIAS) /SUCO DE ABACAXI; | PÃO COM MANTEIGA;  LEITE COM CACAU; | PÃO COM CARNE MOÍDA;  SUCO DE LARANJA COM CENOURA; |
| **9:00 LANCHE** | ARROZ;  FEIJÃO;  FAROFA DE COUVE;  CARNE PEDAÇO AO MOLHO;  SALADA DE ALFACE C/ CENOURA RALADA. | ARROZ;  FEIJÃO;  CARNE DE PORCO C/ MANDIOCA;  SALADA DE REPOLHO C/ TOMATE; | ARROZ CARRETEIRO;  FEIJÃO;  POLENTA CREMOSA;  SALADA DE ALMEIRÃO C/ CENOURA; | ARROZ;  FEIJÃO;  REPOLHO REFOGADO;  CARNE MOÍDA AO MOLHO;  SALADA DE BETERRABA RALADA; | MACARRÃO CARRETEIRO;  FEIJÃO;  SALADA DE COUVE C/ PEPINO; |

MÉDIA SEMANAL: ENERGIA (KCAL): 795,38, PROTEÍNA: 20%, LIPIDEOS:21 %, CARBOIDRATOS: 59%

OBS: Cardápio sujeito a alterações sem prévio aviso, caso seja necessário por falta de algum item de estoque.