

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: ALINE CASTALDI SAMPAIO / CRN3- 11757

DOUTORA EM NUTRIÇÃO CLÍNICA / FCM -UNICAMP

COORDENADORA DO CURSO DE NUTRIÇÃO – UNIVERSIDADE SÃO FRANCISCO - USF

DOCENTE DE PÓS GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO CLÍNICA E PEDIÁTRICA – ESTÁCIO, USCS, UNINASSAU

10 a 14/12	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
LANCHE MATUTINO	LEITE OU SUCO OU IOGURTE FRUTA PÃO DE FORMA INTEGRAL COM PATÊ BISCOITO DE POLVILHO	LEITE OU SUCO OU IOGURTE FRUTA PÃO CASEIRO INTEGRAL COM MANTEIGA / REQUEIJÃO SALADA DE FRUTAS	LEITE OU SUCO OU IOGURTE FRUTA TORTA SALGADA SALADA DE FRUTAS	LEITE OU SUCO OU IOGURTE FRUTA SANDUÍCHE NATURAL BISCOITO DE POLVILHO	LEITE OU SUCO OU IOGURTE FRUTA BOLO CASEIRO TORRADA COM PATÊ
ALMOÇO	ARROZ INTEGRAL / FEIJÃO ESCONDIDINHO DE CARNE REPOLHO REFOGADO SALADA DE PEPINO E TOMATE FRUTA	ARROZ / FEIJÃO FRANGO AO MOLHO POLENTA QUIABO REFOGADO SALADA DE BETERRABA E ALFACE FRUTA	ARROZ / FEIJÃO PICADINHO DE CARNE COM LEGUMES VAGEM REFOGADA SALADA DE ALFACE E COUVE FRUTA	ARROZ INTEGRAL/ FEIJÃO FRANGO EM TIRAS ABOBRINHA GRATINADA SALADA DE ALMEIRÃO E CENOURA MOUSSE DE MARACUJÁ	ARROZ / FEIJÃO MACARRÃO Á BOLONHESA HAMBURGUER CASEIRO SALADA MISTA FRUTA
LANCHE VESPERTINO	LEITE OU SUCO OU IOGURTE FRUTA PÃO DE QUEIJO TORRADA COM GELÉIA DE FRUTAS	LEITE OU SUCO OU IOGURTE FRUTA PÃO DE LEITE COM MANTEIGA/ REQUEIJÃO CEREAL COM LEITE	LEITE OU SUCO OU IOGURTE FRUTA BOLO CASEIRO TORRADA COM REQUEIJÃO/ MANTEIGA	LEITE OU SUCO OU IOGURTE FRUTA PÃO DE LEITE COM PATÊ SALADA DE FRUTAS	LEITE OU SUCO OU IOGURTE FRUTA PÃO DE FORMA INTEGRAL COM QUEIJO BRANCO BISCOITO DE CEREAIS

Cardápio com opcional para alimentação com restrições, alergias e especial.

Cardápio sujeito a alterações, conforme a disponibilidade e qualidade dos alimentos no momento da compra (principalmente de frutas e hortaliças).

Cardápio elaborado conforme guia alimentar da OMS/FAO.

Dúvidas e sugestões: castaldisampaio@gmail.com