

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

19 a 23/02	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 DE BATATA COM MANTEIGA / REQUEIJÃO SALADA DE FRUTAS	LEITE OU SUCO OU IOGURTE FRUTA SANDUICHE DE QUEIJO QUENTE BOLACHA CASEIRA DE AVEIA	LEITE OU SUCO OU IOGURTE FRUTA MISTO FRIO TORRADA COM PATÊ	LEITE OU SUCO OU IOGURTE FRUTA BOLO CASEIRO CEREAL COM LEITE
ALMOÇO	ARROZ / FEIJÃO LAGARTO ASSADO ACELGA REFOGADA SALADA DE AGRIÃO E BETERRABA FRUTA	ARROZ INTEGRAL / FEIJÃO TIRAS DE FRANGO ABOBRINHA REFOGADA SALADA DE COUVE E REPOLHO FRUTA	ARROZ FEIJOADINHA (feijão preto e carne em cubos) COUVE REFOGADA FAROFÁ DE LEGUMES SALADA DE VINAGRETE	ARROZ INTEGRAL/ FEIJÃO KIBE DE FORNO CABOTIÃ REFOGADA SALADA DE CENOURA E ALFACE PUDIM DE LEITE	ARROZ / FEIJÃO LASANHA/ MACARRÃO A BOLONHESA CARNE MOIDA SALADA MISTA SUCO DE FRUTAS/ FRUTA
LANCHE VESPERTINO	LEITE OU SUCO OU IOGURTE FRUTA PÃO DE LEITE COM MANTEIGA/ REQUEIJÃO TORRADA COM GELÉIA DE FRUTAS	LEITE OU SUCO OU IOGURTE FRUTA BOLO CASEIRO PIPOCA	LEITE OU SUCO OU IOGURTE FRUTA PÃO FRANCÊS COM QUEIJO BRANCO BISCOITO DE POLVILHO	LEITE OU SUCO OU IOGURTE FRUTA PÃO CASEIRO DE CENOURA COM REQUEIJÃO/ MANTEIGA SALADA DE FRUTAS	LEITE OU SUCO OU IOGURTE FRUTA PÃO DE QUEIJO 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