

CARDÁPIO DE REFEIÇÕES INTEGRAL

1ª semana

Café da manhã	Café/leite Achocolatado Pão francês/integral Peito de peru/queijo Requeijão/doce de frutas Pão de queijo	Café/leite Achocolatado Pão sovadinho/integral Peito de peru/queijo Requeijão/doce de frutas Pão flor	Café/leite Achocolatado Pão de milho/integral Peito de peru/queijo Requeijão/doce de frutas Polenta sapecada	Café/leite Achocolatado Pão francês/integral Peito de peru/queijo Requeijão/doce de frutas Cuca alemã	Café/leite Achocolatado Pão de milho/integral Peito de peru/queijo Requeijão/doce de frutas Bolo de chocolate
Almoço	Salada de alface e beterraba Arroz Feijão carioca Macarrão colorido Peito de frango na chapa Suco de uva Sobremesa: maçã	Salada de couve flor e tomate Arroz colorido (cenoura, milho e tempero verde) Feijão Polenta Carne moída em molho Suco de abacaxi com hortelã Sobremesa: mousse de chocolate	Salada de repolho e brócolis Arroz Feijão vermelho Lasanha de frango Bife Suco de laranja Sobremesa: melancia	Salada de alface, ovos e milho Arroz com brócolis Feijão Mandioca Costelinha de porco no forno Suco de limão Sobremesa: laranja	Salada de repolho e pepino Arroz Feijão Purê de batata Almondegas assado Suco de maracujá Sobremesa: sagu

Procedimentos que serão realizados antes e após as refeições

- No refeitório será mantida entre os alunos e professores o distanciamento de 1,5m;
- Nenhum alimento poderá ser compartilhado;
- Na hora do café ou almoço será designado um profissional para servir os alunos no bufê, fazendo uso de EPIs específicos para esta finalidade.
- Higienização das mãos dos alunos bem como todos os demais protocolos ficará sobre responsabilidade das professoras.

CARDÁPIO DE REFEIÇÕES INTEGRAL

2ª semana

Café da manhã	Café/leite Achocolatado Pão sovadinho/integral Peito de peru/queijo Requeijão/doce de frutas Bolacha caseira	Café/leite Achocolatado Pão de milho/integral Peito de peru/queijo Requeijão/doce de frutas Misto quente	Café/leite Achocolatado Pão francês/integral Peito de peru/queijo Requeijão/doce de frutas Bolo de cenoura	Café/leite Achocolatado Pão de milho/integral Peito de peru/queijo Requeijão/doce de frutas Panqueca americana	Café/leite Achocolatado Pão sovadinho/integral Peito de peru/queijo Requeijão/doce de frutas iogurte Frutas
Almoço	Salada de alface e tomate Arroz Feijão Panqueca nutritiva Frango refogado com legumes (cenoura, chuchu e milho) Suco de morango Sobremesa: banana	Salada de couve flor e beterraba Arroz com tempero verde Feijão vermelho Batata palito no forno Strogonoff de gado Suco de melão Sobremesa: mamão	Salada de repolho e cenoura Arroz Feijão Batata soute Peixe grelhado Suco de abacaxi Sobremesa: melancia	Salada de brócolis e pepino Arroz temperado (milho, cenoura e tempero verde) Feijão carioca Farofa Frango assado Suco de uva Sobremesa: melão	Salada de alface repolho Arroz Feijão Polenta sapecada Omelete Costelinha de porco na panela Suco de melancia Sobremesa: torta de bolacha

O cardápio é nutricionalmente equilibrado e tem como objetivo incentivar o consumo de verduras, legumes e frutas variadas. As refeições seguirão um processo padrão no momento do preparo, utilizando temperos naturais com alho, cebola e sal com moderação. Os sucos servidos são preparados utilizando frutas frescas, sem adição de açúcar, exceto no suco de limão e maracujá. As opções servidas estão sujeitas à disponibilidade da época e fornecedores, podendo ser substituídas se necessário.

Nutricionista responsável: Kerli Fusinatto CRN₁₀ 1057