

PREFEITURA MUNICIPAL DE CORONEL VIVIDA
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO ADAPTADO PARA COLESTEROL ELEVADO – PRÉ-ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL – 01/2019

<u>SEMANA 1</u>	11/02/19	12/02/19	13/02/19	14/02/19	15/02/19
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE M/T	<u>Sanduíche:</u> Pão francês QUEIJO Alface/Tomate Chá mate	Banana Adicionar 1 colher sobremesa de aveia em flocos. Cortar a banana em fatias) Bebida láctea	Risoto de frango Beterraba cozida Repolho Laranja	BOLACHA SALGADA Café com LEITE DE SOJA ou LEITE DE SOJA PURO Maçã	Picadinho carne molho Arroz/Feijão Cenoura cozida Tomate

Observação: Os cardápios adaptados são elaborados conforme as patologias e as recomendações mencionadas nos atestados médicos recebidos.

LARISSA S. VOLTOLINI
NUTRICIONISTA
CRN8-946

PREFEITURA MUNICIPAL DE CORONEL VIVIDA
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO ADAPTADO PARA COLESTEROL ELEVADO – PRÉ-ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL – 01/2019

<u>SEMANA 1</u>	18/02/19	19/02/19	20/02/19	21/02/19	22/02/19
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE M/T	Pão francês com doce de frutas <u>ou</u> doce de leite Café com LEITE DE SOJA <u>ou</u> LEITE DE SOJA PURO	Macarrão com molho de carne moída Brócolis cozido Tomate Laranja	BOLACHA SALGADA CHÁ MATE	Picadinho carne c/ molho Arroz/Lentilha Alface Tomate	<u>Salada de frutas:</u> Mamão Manga Banana Maçã (Adicionar 1 colher sobremesa de aveia em flocos)

<u>SEMANA 2</u>	25/02/19	26/02/19	27/02/19	28/02/19	1º/03/19
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE M/T	Pão c/ molho carne moída Chá mate	Maçã Bebida láctea	Frango com molho Polenta Repolho Tomate Laranja	BOLACHA SALGADA Café com LEITE DE SOJA <u>ou</u> LEITE DE SOJA PURO Banana (Adicionar 1 colher sobremesa de aveia em flocos. Cortar a banana em fatias)	Picadinho carne refogado Arroz/Feijão Cenoura cozida Acelga

PREFEITURA MUNICIPAL DE CORONEL VIVIDA
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO ADAPTADO PARA COLESTEROL ELEVADO – PRÉ-ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL – 01/2019

SEMANA 3

	04/03/19	05/03/19	06/03/19	07/03/19	08/03/19
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE M/T	RECESSO	FERIADO	RECESSO	BOLACHA SALGADA Café com LEITE DE SOJA ou LEITE DE SOJA PURO Maçã	Farofa com carne moída Arroz Alface Tomate Laranja

SEMANA 4

	11/03/19	12/03/19	13/03/19	14/03/19	15/03/19
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE M/T	Sanduiche: Pão francês QUEIJO Alface/Tomate Chá mate	Banana (Adicionar 1 colher sobremesa de aveia em flocos. Cortar a banana em fatias) Bebida láctea	Risoto de frango Beterraba cozida Repolho Laranja	BOLACHA SALGADA Café com LEITE DE SOJA ou LEITE DE SOJA PURO Maçã	Picadinho carne c/ molho Arroz/Lentilha Cenoura cozida Tomate

PREFEITURA MUNICIPAL DE CORONEL VIVIDA

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO

SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO ADAPTADO PARA COLESTEROL ELEVADO – PRÉ-ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL – 01/2019

SEMANA 5

	18/03/19	19/03/19	20/03/19	21/03/19	22/03/19
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE M/T	Pão francês com doce de frutas <u>ou</u> doce de leite Café com LEITE DE SOJA <u>ou</u> LEITE DE SOJA PURO	Frango com quirera Arroz Alface Tomate Laranja	BOLACHA SALGADA CHÁ MATE	Picadinho carne molho Arroz/Feijão Chuchu cozido Tomate	<u>Salada de frutas:</u> Mamão Manga Banana Maçã (Adicionar 1 colher sobremesa de aveia em flocos)

SEMANA 6

	25/03/19	26/03/19	27/03/19	28/03/19	29/03/19
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE M/T	Sanduíche: Pão francês QUEIJO Alface/Tomate Chá mate	Maçã Bebida láctea	Risoto de frango Beterraba cozida Repolho Laranja	BOLACHA SALGADA Café com LEITE DE SOJA <u>ou</u> LEITE DE SOJA PURO Banana (Adicionar 1 colher sobremesa de aveia em flocos. Cortar a banana em fatias)	Picadinho carne refogado Arroz/Feijão Acelga Tomate

PREFEITURA MUNICIPAL DE CORONEL VIVIDA
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO ADAPTADO PARA COLESTEROL ELEVADO – PRÉ-ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL – 01/2019

SEMANA 7

	1º/04/19	02/04/19	03/04/19	04/04/19	05/04/19
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE M/T	Pão francês com doce de frutas <u>ou</u> doce de leite Café com LEITE DE SOJA <u>ou</u> LEITE DE SOJA PURO	Farofa com carne moída Arroz Chicória Tomate Laranja	BOLACHA SALGADA CHÁ MATE	Picadinho carne molho Arroz/Lentilha Alface Tomate	<u>Salada de frutas:</u> Mamão Manga Banana Maçã (Adicionar 1 colher sobremesa de aveia em flocos)

SEMANA 8

	08/04/19	09/04/19	10/04/19	11/04/19	12/04/19
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE M/T	<u>Sanduíche:</u> Pão francês QUEIJO Alface/Tomate Chá mate	Banana (Adicionar 1 colher sobremesa de aveia em flocos. Cortar a banana em fatias) Bebida láctea	Risoto de frango Beterraba cozida Acelga Laranja	BOLACHA SALGADA Café com LEITE DE SOJA <u>ou</u> LEITE DE SOJA PURO Maçã	Picadinho carne refogado Arroz/Feijão Chuchu cozido Tomate

PREFEITURA MUNICIPAL DE CORONEL VIVIDA

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO

SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO ADAPTADO PARA COLESTEROL ELEVADO – PRÉ-ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL – 01/2019

SEMANA 9

	15/04/19	16/04/19	17/04/19	18/04/19	19/04/19
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE M/T	Pão francês com doce de frutas <u>ou</u> doce de leite Café com LEITE DE SOJA <u>ou</u> LEITE DE SOJA PURO	Frango com quirera Arroz Alface Tomate Laranja	BOLACHA SALGADA Chá mate Banana (Adicionar 1 colher sobremesa de aveia em flocos. Cortar a banana em fatias)	RECESSO	FERIADO

SEMANA 10

	22/04/19	23/04/19	24/04/19	25/04/19	26/04/19
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE M/T	Pão c/ molho carne moída Chá mate	Maçã Bebida láctea	Frango com molho Polenta Repolho Tomate Laranja	BOLACHA SALGADA Café com LEITE DE SOJA <u>ou</u> LEITE DE SOJA PURO Banana (Adicionar 1 colher sobremesa de aveia em flocos. Cortar a banana em fatias)	Picadinho carne refogado Arroz/Feijão Cenoura cozida Alface