

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

CARDÁPIO ADAPTADO PARA HIPERTRIGLICERIDEMIA E HIPERCOLESTEROLEMIA – 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	Sanduíche: 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 REFOGADO (sem 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 HIPERTRIGLICERIDEMIA E HIPERCOLESTEROLEMIA – PRÉ-ESCOLA E ENSINO

FUNDAMENTAL – 01/2019

SEMANA 1

	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 REFOGADO (sem molho) Arroz/Lentilha Alface Tomate	<u>Salada de frutas:</u> Mamão Manga Banana Maçã (Adicionar 1 colher sobremesa de aveia em flocos)

SEMANA 2

	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 (sem molho) CHÁ MATE	Maçã Bebida láctea	Frango (sem 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 (sem molho) Arroz/Feijão Cenoura cozida Acelga

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

CARDÁPIO ADAPTADO PARA HIPERTRIGLICERIDEMIA E HIPERCOLESTEROLEMIA – 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	Sanduíche: 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 REFOGADO (sem molho) Arroz/Lentilha Cenoura cozida Tomate

PREFEITURA MUNICIPAL DE CORONEL VIVIDA

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO

SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO ADAPTADO PARA HIPERTRIGLICERIDEMIA E HIPERCOLESTEROLEMIA – 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 REFOGADO (sem 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	<u>Sanduíche:</u> 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 (sem molho) Arroz/Feijão Acelga Tomate

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

CARDÁPIO ADAPTADO PARA HIPERTRIGLICERIDEMIA E HIPERCOLESTEROLEMIA – 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 REFOGADO (sem 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 (sem molho) Arroz/Feijão Chuchu cozido Tomate

PREFEITURA MUNICIPAL DE CORONEL VIVIDA

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO

SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO ADAPTADO PARA HIPERTRIGLICERIDEMIA E HIPERCOLESTEROLEMIA – 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 (sem 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 (sem molho) Arroz/Feijão Cenoura cozida Alface