

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

CARDÁPIO ADAPTADO PARA COLESTEROL ELEVADO – PRÉ-ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL – 03/2019

SEMANA 1

	29/07/19	30/07/19	31/07/19	1º/08/19	02/08/19
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE M/T	Sanduíche: Pão francês QUEIJO Chá mate	BOLACHA SALGADA <u>ou</u> Pão com doce de fruta Café com LEITE DE SOJA <u>ou</u> LEITE DE SOJA puro <u>ou</u> Chá mate Banana (Adicionar 1 colher sobremesa de aveia em flocos. Cortar a banana em fatias)	<u>Sopa de feijão</u> com: macarrão, cenoura e chuchu Morgote	BOLACHA SALGADA Café com LEITE DE SOJA <u>ou</u> LEITE DE SOJA puro <u>ou</u> Chá mate Maçã	Carne moída com molho Mandioca cozida Alface Tomate

SEMANA 2

	05/08/19	06/08/19	07/08/19	08/08/19	09/08/19
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE M/T	Pão com doce de fruta <u>ou</u> leite Café com LEITE DE SOJA <u>ou</u> LEITE DE SOJA puro <u>ou</u> Chá mate	<u>Sopa de frango</u> com: arroz, batata, cenoura e brócolis (Adicionar 1 colher sobremesa de aveia em flocos) Laranja	BOLACHA SALGADA <u>ou</u> Pão com doce de fruta Chá mate Banana	Picadinho carne refogado Arroz/Lentilha Beterraba cozida Chicória	BOLACHA SALGADA Café com LEITE DE SOJA <u>ou</u> LEITE DE SOJA puro <u>ou</u> Chá mate Maçã

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 – 03/2019

SEMANA 3

	12/08/19	13/08/19	14/08/18	15/08/19	16/08/19
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE M/T	Pão com molho de carne moída Chá mate	BOLACHA SALGADA <u>ou</u> Pão com doce de fruta Café com LEITE DE SOJA <u>ou</u> LEITE DE SOJA puro <u>ou</u> Chá mate Maçã	Sopa de feijão com: macarrão, cenoura e chuchu Laranja	BOLACHA SALGADA Café com LEITE DE SOJA <u>ou</u> LEITE DE SOJA puro <u>ou</u> Chá mate Banana (Adicionar 1 colher sobremesa de aveia em flocos. Cortar a banana em fatias)	FERIADO

SEMANA 4

	19/08/19	20/08/19	21/08/19	22/08/19	23/08/19
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE M/T	Pão com doce de fruta <u>ou</u> leite Café com LEITE DE SOJA <u>ou</u> LEITE DE SOJA puro <u>ou</u> Chá mate	Macarrão com molho de carne moída Repolho Tomate Laranja	BOLACHA SALGADA <u>ou</u> Pão com doce de fruta Chá mate Banana (Adicionar 1 colher sobremesa de aveia em flocos. Cortar a banana em fatias)	Picadinho carne refogado Arroz/Lentilha Beterraba cozida Alface	BOLACHA SALGADA Café com LEITE DE SOJA <u>ou</u> LEITE DE SOJA puro <u>ou</u> Chá mate Maçã

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 – 03/2019

SEMANA 5

26/08/19

27/08/19

28/08/19

29/08/19

30/08/19

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE M/T	Sanduíche: Pão francês QUEIJO Chá mate	BOLACHA SALGADA <u>ou</u> Pão com doce de fruta Café com LEITE DE SOJA <u>ou</u> LEITE DE SOJA puro <u>ou</u> Chá mate Maçã	Frango com molho Polenta Alface Tomate Laranja	BOLACHA SALGADA Café com LEITE DE SOJA <u>ou</u> LEITE DE SOJA puro <u>ou</u> Chá mate Banana (Adicionar 1 colher sobremesa de aveia em flocos. Cortar a banana em fatias)	Picadinho carne c/ molho Arroz/Feijão Chuchu cozido Tomate

SEMANA 6

02/09/19

03/09/19

04/09/19

05/09/19

06/09/19

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE M/T	Pão com doce de fruta <u>ou</u> leite Café com LEITE DE SOJA <u>ou</u> LEITE DE SOJA puro <u>ou</u> Chá mate	Risoto de frango Repolho Tomate Laranja	BOLACHA SALGADA <u>ou</u> Pão com doce de fruta Chá mate Banana (Adicionar 1 colher sobremesa de aveia em flocos. Cortar a banana em fatias)	Picadinho carne refogado Arroz/Lentilha Cenoura cozida Chicória	BOLACHA SALGADA Café com LEITE DE SOJA <u>ou</u> LEITE DE SOJA puro <u>ou</u> Chá mate Maçã

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 – 03/2019

SEMANA 7

	09/09/19	10/09/19	11/09/19	12/09/19	13/09/19
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE M/T	Sanduíche: Pão francês QUEIJO Chá mate	BOLACHA SALGADA <u>ou</u> Pão com doce de fruta Café com LEITE DE SOJA <u>ou</u> LEITE DE SOJA puro <u>ou</u> Chá mate Banana (Adicionar 1 colher sobremesa de aveia em flocos. Cortar a banana em fatias)	Picadinho carne refogado Arroz/Feijão Alface Tomate	BOLACHA SALGADA Café com LEITE DE SOJA <u>ou</u> LEITE DE SOJA puro <u>ou</u> Chá mate Maçã	Frango com molho Polenta Beterraba cozida Repolho Laranja

SEMANA 8

	16/09/19	17/09/19	18/09/19	19/09/19	20/09/19
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE M/T	Pão com doce de fruta <u>ou</u> leite Café com LEITE DE SOJA <u>ou</u> LEITE DE SOJA puro <u>ou</u> Chá mate	Macarrão com molho de carne moída Brócolis cozido Tomate Laranja	BOLACHA SALGADA <u>ou</u> Pão com doce de fruta Chá mate Banana (Adicionar 1 colher sobremesa de aveia em flocos. Cortar a banana em fatias)	Picadinho carne refogado Arroz/Lentilha Cenoura cozida Alface	BOLACHA SALGADA Café com LEITE DE SOJA <u>ou</u> LEITE DE SOJA puro <u>ou</u> Chá mate Maçã

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 – 03/2019

SEMANA 9

	23/09/19	24/09/19	25/09/19	26/09/19	27/09/19
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE M/T	Pão com molho de carne moída Chá mate	BOLACHA SALGADA <u>ou</u> Pão com doce de fruta Café com LEITE DE SOJA <u>ou</u> LEITE DE SOJA puro <u>ou</u> Chá mate Maçã	Picadinho carne c/ molho Arroz/Feijão Chuchu cozido Tomate	BOLACHA SALGADA Café com LEITE DE SOJA <u>ou</u> LEITE DE SOJA puro <u>ou</u> Chá mate Banana (Adicionar 1 colher sobremesa de aveia em flocos. Cortar a banana em fatias)	Farofa com carne moída Arroz Alface Tomate Laranja

SEMANA 10

	30/09/19	1º/10/19	02/10/19	03/10/19	04/10/19
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE M/T	Pão com doce de fruta <u>ou</u> leite Café com LEITE DE SOJA <u>ou</u> LEITE DE SOJA puro <u>ou</u> Chá mate	Risoto de frango Beterraba cozida Repolho Laranja	BOLACHA SALGADA <u>ou</u> Pão com doce de fruta Chá mate Banana (Adicionar 1 colher sobremesa de aveia em flocos. Cortar a banana em fatias)	Picadinho carne refogado Arroz/Lentilha Alface Tomate	BOLACHA SALGADA Café com LEITE DE SOJA <u>ou</u> LEITE DE SOJA puro <u>ou</u> Chá mate Maçã

LARISSA S. VOLTOLINI
NUTRICIONISTA
CRN8-94