

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

CARDÁPIO ADAPTADO PARA HIPERTRIGLICERIDEMIA E HIPERCOLESTEROLEMIA - PRÉ-ESCOLA E ENSINO
FUNDAMENTAL – ESCOLAS – 03/2021

SEMANA 1

			01/09/21	02/09/21	03/09/21
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE M/T			Frango com molho Polenta Beterraba cozida Alface	BOLACHA SALGADA Café com LEITE DE SOJA ou LEITE DE SOJA PURO ou CHÁ (com pouco açúcar) Banana	Macarrão com molho de carne moída Repolho Tomate

SEMANA 2

	06/09/21	07/09/21	08/09/21	09/09/21	10/09/21
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE M/T	RECESSO	FERIADO	Sanduíche: Pão francês Queijo/Presunto Chá (com pouco açúcar)	Picadinho carne refogado Arroz/Feijão Chuchu cozido Tomate Laranja	Risoto de frango Brócolis cozido Tomate Maçã

SEMANA 3

	13/09/21	14/09/21	15/09/21	16/09/21	17/09/21
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE M/T	BOLACHA SALGADA Café com LEITE DE SOJA ou LEITE DE SOJA PURO ou CHÁ (com pouco açúcar) Banana	Farofa com carne moída Arroz Cenoura cozida Chicória Mamão	Frango com molho Polenta Beterraba cozida Alface Maçã	Picadinho carne c/ molho Arroz/Lentilha Couve flor cozida Tomate Laranja	Carne moída com molho Mandioca cozida Alface Tomate

SEMANA 4

20/09/21

21/09/21

22/09/21

23/09/21

24/09/21

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE M/T	Sanduíche: Pão francês QUEIJO Chá (com pouco açúcar)	Frango com quirera Arroz Beterraba cozida Alface Melão	Carne moída com molho Arroz/ Feijão Acelga Tomate Laranja	IOGURTE DIET (DIETÉTICO) <u>Salada de frutas:</u> Banana Maçã Mamão (Adicionar 1 colher sobremesa de aveia em flocos)	Picadinho carne refogado Macarrão molho tomate Brócolis cozido Tomate

SEMANA 5

27/09/21

28/09/21

29/09/21

30/09/21

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira
LANCHE M/T	BOLACHA SALGADA Café com LEITE DE SOJA <u>ou</u> LEITE DE SOJA PURO <u>ou</u> CHÁ (com pouco açúcar) Banana	Risoto de frango Beterraba cozida Repolho Maçã	Farofa com carne moída Arroz Cenoura cozida Chicória Melancia	Picadinho carne c/ molho Arroz/Lentilha Alface Tomate Laranja