



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

CARDÁPIO ADAPTADO PARA HIPERTRIGLICERIDEMIA – OUTUBRO 2021

SEMANA 1

01/10/21

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE M/T					Frango com molho Arroz/Feijão Repolho Alface Maçã

SEMANA2

04/10/21

05/10/21

06/10/21

07/10/21

08/10/21

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-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	Farofa com carne moída Arroz/Feijão Beterraba cozida Alface Maçã	Cachorro Quente Laranja	Picadinho carne ao molho Polenta Chuchu cozido Tomate Melão	Risoto de frango Cenoura cozida Repolho Maçã



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

CARDÁPIO ADAPTADO PARA HIPERTRIGLICERIDEMIA – OUTUBRO 2021

SEMANA 3


11/10/21

12/10/21

13/10/21

14/10/21

15/10/21

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE M/T	RECESSO	FERIADO 	Sanduíche: Pão francês QUEIJO Chá (com pouco açúcar)	Frango com molho Polenta Beterraba cozida Alface Manga	Carne moída com molho Mandioca cozida Alface Repolho Mamão



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

CARDÁPIO ADAPTADO PARA HIPERTRIGLICERIDEMIA – OUTUBRO 2021

SEMANA 4

	18/10/21	19/10/21	20/10/21	21/10/21	22/10/21
	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	Frango com quirera Arroz Brócolis cozido Alface Melancia	Macarrão com molho de carne moída Acelga Tomate Melão	IOGURTE DIET (DIETÉTICO) <u>Salada de frutas:</u> Banana Maçã Mamão (Adicionar 1 colher sobremesa de aveia em flocos)	Picadinho carne refogado Arroz/Lentilha Couve-flor cozida Repolho Pêssego

SEMANA 5

	25/10/21	26/10/21	27/10/21	28/10/21	29/10/21
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE M/T	Sanduíche: Pão francês QUEIJO Chá (com pouco açúcar)	Risoto de frango Beterraba cozida Repolho Maçã	Farofa com carne moída Arroz Cenoura cozida Chicória Melancia	Picadinho carne c/ molho Arroz/Feijão Alface Tomate Pêssego	IOGURTE DIET (DIETÉTICO) <u>Salada de frutas:</u> Banana Maçã Mamão (Adicionar 1 colher sobremesa de aveia em flocos)



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

CARDÁPIO ADAPTADO PARA HIPERTRIGLICERIDEMIA – NOVEMBRO 2021

SEMANA 1

	01/11/21	02/11/21	03/11/21	04/11/21	05/11/21
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE M/T	RECESSO	FERIADO	BOLACHA SALGADA Café com LEITE DE SOJA ou LEITE DE SOJA PURO ou CHÁ (com pouco açúcar) Banana	Frango com molho Polenta Beterraba cozida Alface Laranja	Macarrão com molho de carne moída Abobrinha refogada Tomate Maçã

SEMANA 2

	08/11/21	09/11/21	10/11/21	11/11/21	12/11/21
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE M/T	<u>Sanduíche:</u> Pão francês QUEIJO Chá (com pouco açúcar)	Farofa com carne moída Arroz/Feijão Couve flor cozida Alface Pêssego	Picadinho carne ao molho Polenta Chuchu cozido Tomate Banana	Risoto de frango Cenoura cozida Repolho Maçã	Mandioca com molho de carne moída Arroz/Lentilha Beterraba cozida Acelga Laranja



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

CARDÁPIO ADAPTADO PARA HIPERTRIGLICERIDEMIA – NOVEMBRO 2021

SEMANA 3

	15/11/21	16/11/21	17/11/21	18/11/21	19/11/21
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE M/T	FERIADO	BOLACHA SALGADA Café com LEITE DE SOJA ou LEITE DE SOJA PURO ou CHÁ (com pouco açúcar) Maçã	Macarrão com molho de carne moída Abobrinha refogada Tomate Melancia	Frango com molho Polenta Beterraba cozida Alface Mamão	Picadinho carne refogado Arroz/Lentilha Cenoura cozida Alface Laranja

SEMANA 4

	22/11/21	23/11/21	24/11/21	25/11/21	26/11/21
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE M/T	<u>Sanduíche:</u> Pão francês QUEIJO Chá (com pouco açúcar)	Farofa com carne moída Arroz/Feijão Abobrinha refogada Alface Banana	Frango com quirera Arroz Brócolis cozido Tomate Maçã	Picadinho carne ao molho Polenta Cenoura cozida Repolho Pêssego	Mandioca com molho de carne moída Arroz/Lentilha Beterraba cozida Acelga Laranja



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

CARDÁPIO ADAPTADO PARA HIPERTRIGLICERIDEMIA – NOVEMBRO 2021

SEMANA 5

29/11/21

30/11/21

	Segunda-feira	Terça-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 Melancia			