



Cardápio para 1ª e 3ª semana

Refeição/Dia	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Café da Manhã	Leite com chocolate 50% cacau (sem açúcar). Pão com requeijão	Leite com chocolate 50% cacau (sem açúcar). Pão com doce de leite	Leite com chocolate 50% cacau (sem açúcar). Pão com requeijão	Leite com chocolate 50% cacau (sem açúcar). Pão com doce de leite	Leite com chocolate 50% cacau (sem açúcar). Pão com requeijão
Almoço	Carne moída Polenta Feijão Saladas	Frango em pedaços Arroz Feijão Saladas	Porco Arroz Lentilha Saladas	Carne moída Macarrão Feijão Saladas	Galinhada Feijão Saladas
Lanche I Lanche II	Leite com cacau + Bolo salgado	Fruta + Bolo de chocolate 50% cacau	Fruta + Pão com carne moída Suco natural usar polpa de frutas	Fruta + Bolo de cenoura com calda 50% cacau	Fruta + Arroz doce

**NÃO USAR AÇÚCAR NO LEITE, CHÁ E SUCO!!!
NAS OUTRAS PREPARAÇÕES USAR O MÍNIMO!!!**



Cardápio para a 2ª e 4ª semana

Refeição/Dia	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Café da Manhã	Leite com chocolate 50% cacau (sem açúcar). Pão com requeijão	Leite com chocolate 50% cacau (sem açúcar). Pão com doce de leite	Leite com chocolate 50% cacau (sem açúcar). Pão com requeijão	Leite com chocolate 50% cacau (sem açúcar). Pão com doce de leite	Leite com chocolate 50% cacau (sem açúcar). Pão com requeijão
Almoço	Guisado* de carne moída com batatas (usar cenoura, tempero verde, páprica, orégano...) Saladas	Frango com molho Arroz Feijão Saladas	Porco Arroz Lentilha Saladas	Carne moída Arroz Feijão Saladas	Frango c/ molho Mandioca Suco natural (polpa) Saladas Prato influenciado pela cultura indígena**
Lanche I Lanche II	Leite com cacau + Bolo de canela	Fruta + Creme com sagu de abacaxi (fruta)	Fruta + Sanduichinho de frango	Fruta + Bolo salgado Suco natural usar polpa de frutas	Fruta + Pão de queijo

*O guisado é uma técnica culinária de cozimento lento, onde carne e vegetais são refogados e depois cozidos em fogo baixo no próprio molho, resultando em um prato suculento e saboroso. É versátil, podendo ser feito com cortes bovinos, suínos ou frango, com batatas e cenouras. No Rio Grande do Sul, o termo também é usado para carne moída.

**19 de abril: dia do Índio