




## Cardápio D: Outubro 2015



**ATENÇÃO** Para receber o lanche de sábado, a escola deve preencher o formulário de solicitação de sábado letivo e encaminhar para a Gerência de Alimentação somente até quarta-feira via FAX: 3350-9922 ou E-MAIL: carlosesantos@sme.curitiba.pr.gov.br

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO
5 Leite com sucrilhos  Maçã	6 Polenta com molho de frango  <b>Banana A.F.</b>	7 Café com leite  Pão de batata com queijo	8 Sagu de <b>uva A.F.</b> com creme de coco	9 Suco de laranja  Pizza de queijo e apresuntado	10  <b>Suco de abacaxi</b>  <b>Cachorro quente</b>  <small>LANCHES DE SÁBADO SERÃO ENCAMINHADOS SOMENTE COM A SOLICITAÇÃO DA UNIDADE ESCOLAR</small>
12 	13 Achocolatado  Biscoito de polvilho	14 Pudim de baunilha  Pera	15 Suco de laranja  Cachorro quente	16  Canjica	17  <b>Suco de abacaxi</b>  <b>Cachorro quente</b>  <small>LANCHES DE SÁBADO SERÃO ENCAMINHADOS SOMENTE COM A SOLICITAÇÃO DA UNIDADE ESCOLAR</small>
19 Arroz, carne picadinha e legumes  Banana	20 Suco de abacaxi  Pão de milho com apresuntado	21 Salada de frutas com creme de leite	22 Iogurte  Biscoito rosquinha	23 Leite com aroma de baunilha  Chineque de goiabada	24  <b>Suco de abacaxi</b>  <b>Cachorro quente</b>  <small>LANCHES DE SÁBADO SERÃO ENCAMINHADOS SOMENTE COM A SOLICITAÇÃO DA UNIDADE ESCOLAR</small>
26 Macarrão com molho de frango e cenoura	27  Sagu de <b>uva A.F.</b> com creme de coco	28 Achocolatado  Pão de leite com queijo	29 Suco de laranja  Nega Maluca	30 Polenta com molho de carne e <b>abobrinha A.F.</b>  Maçã	31  <b>Suco de abacaxi</b>  <b>Cachorro quente</b>  <small>LANCHES DE SÁBADO SERÃO ENCAMINHADOS SOMENTE COM A SOLICITAÇÃO DA UNIDADE ESCOLAR</small>

OBSERVAÇÃO: um lanche equilibrado é aquele que contém um alimento de cada grupo, como: carboidratos, proteínas, frutas e hortaliças e alimentos fontes de cálcio (por exemplo, leite e derivados), para garantir o crescimento e desenvolvimento adequado dos estudantes. ESTE CARDÁPIO TEM ALGUNS PRODUTOS FORNECIDOS PELA AGRICULTURA FAMILIAR.

ESTE CARDÁPIO É DESTINADO ÀS ESCOLAS REGULARES. OS CARDÁPIOS PODEM SER ACESSADOS PELO SITE: [HTTP://carlosesantos.wix.com/alimentacao](http://carlosesantos.wix.com/alimentacao) Qualquer

*Maria Rose Marques Galvão*  
MÁRIA ROSE MARQUES GALVÃO  
NUTRICIONISTA/BSME  
CRN - 6.º 3093-8ª H