



## Cardápio A: 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@smc.curitiba.pr.gov.br

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO
5 Chá mate gelado Pão de centeio com <b>queijo</b>	6 Achocolatado Bolo de maçã, aveia e canela	7 Suco de laranja Cachorro quente	8 Risoto de carne <b>Banana A.F.</b>	9 Iogurte de morango <b>Biscoito caseiro A.F.</b>	10 Suco de abacaxi Cachorro quente  <b>LANCHES DE SÁBADO SERÃO ENCAMINHADOS SOMENTE COM A SOLICITAÇÃO DA UNIDADE ESCOLAR</b>
12 	13 Suco de abacaxi Bolo inglês	14 Quirera com molho de carne e ervilha	15 Vitamina de pessego Biscoito de polvilho	16 Canjica Maçã	17 Suco de abacaxi Cachorro quente  <b>LANCHES DE SÁBADO SERÃO ENCAMINHADOS SOMENTE COM A SOLICITAÇÃO DA UNIDADE ESCOLAR</b>
19 Arroz com molho de frango com <b>abobrinha A.F.</b>	20 Suco de laranja Pão de centeio com carne refogada com cenoura	21 Sagu de uva com creme de leite	22 Leite com sucrilhos <b>Banana A.F.</b>	23 Achocolatado Pão de leite com margarina	24 Suco de abacaxi Cachorro quente  <b>LANCHES DE SÁBADO SERÃO ENCAMINHADOS SOMENTE COM A SOLICITAÇÃO DA UNIDADE ESCOLAR</b>
26 Achocolatado Biscoito salgado integral	27 <b>Suco de uva A.F.</b> Pão fatiado integral com apesuntado	28 Canjica	29 Pudim de baunilha Pera	30 Polenta com molho de carne e <b>brócolis A.F.</b>	31 Suco de abacaxi Cachorro quente  <b>LANCHES DE SÁBADO SERÃO ENCAMINHADOS SOMENTE COM A SOLICITAÇÃO DA UNIDADE ESCOLAR</b>

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 informação ou consideração favor contactar a Gerência de Alimentação pelo ramal 3658/3654.

  
MARIANA ROSSI MARQUES GALVÃO  
MATERIA DE EDUCAÇÃO  
NÚMERO DE REGISTRO  
CURR - n.º 3093/8ª H