

CARDÁPIO INTEGRAL ESCOLA BETTA

CARDÁPIO DA 1º SEMANA

Refeições	2º Feira	3º Feira	4ºFeira	5º Feira	6º Feira	Observações
9:00 hs Lanche Manhã	Leite c/ chocolate pó (cacau 50%) e biscoito cream cracker c/ requeijão	Chá + Pão de leite c/ manteiga	Suco + biscoito salgado c/ gergelin	Chá + bolo de cenoura	Leite c/ chocolate pó (cacau 50%) e pão integral c/ queijo	
11:00hs Almoço	Arroz Feijão Sobrecoca de Frango Purê de Batata salada folhas	Arroz Feijão Almôndega sugo Macarrão Salada folhas e legumes	Arroz Lentilha Linguiça assada Mandioca Cozida Salada Folhas	Arroz Feijão Carne ao molho Legumes refogado Salada Folhas	Arroz Feijão Estrogonoff de Frango Batata Souté Salada folhas	O cardápio é elaborado com ingredientes naturais e selecionados, podendo ser alterado conforme a qualidade das carnes, frutas e legumes encontrados no dia
Suco pós almoço	Suco de Polpa Natural					Vários sabores todos os dias, podendo ser
15:00 hs Lanche da tarde	Suco de abacaxi c/ hortelã com bolo de banana c/ aveia	Pão de queijo + Suco de manga	logurte de frutas + Bolo de Chocolate	Suco de maracujá + mini pizza	logurte + Salada de frutas	

CARDÁPIO DA 2º SEMANA

Refeições	2º Feira	3º Feira	4ºFeira	5º Feira	6º Feira	Observações
9:00 hs Lanche Manhã	Chá mate + biscoito integral salgado	Leite c/ chocolate pó (cacau 50%) e + Pão forma integral c/ requeijão	logurte c/ granola+ biscoito agua e sal	Chá + Pão de queijo	Leite c/ chocolate pó (cacau 50%)+ Cookie integral	
11:00hs Almoço	Arroz Feijão Macarrão ao Sugo Linguiça Assada Legumes gratinado Salada de folhas	Arroz Lentilha Frango Assado Purê de batata Salada folhas e legumes	Arroz Feijão Isca de Carne Bolinho Arroz Salada de folhas	Arroz Feijão Frango ao molho Polenta Salada de folhas e legumes	Arroz Feijão Carne Suína Mandioca Cozida Salada de folhas	O cardápio é elaborado com ingredientes naturais e selecionados, podendo ser alterado conforme a qualidade das carnes, frutas e legumes encontrados no dia, podendo ser
Suco pós almoço	Suco de Polpa de Fruta					Vários sabores todos os dias, podendo ser
15:00 hs Lanche da tarde	logurte + Bolo formigueiro	Suco c/ Rosquinha de côco	Suco de Acerola + biscoito banana c/ aveia	Muffin de frango + Suco de Maracujá	Chá + pastel assado	

Escola BETTA Nutrindo Bem para Aprender Melhor!

Elaboração Nutricionista Carla Cristina Costa de Lima CRN 8- 5431

CARDÁPIO INTEGRAL ESCOLA BETTA

CARDÁPIO DA 3º SEMANA

Refeições	2º Feira	3º Feira	4ºFeira	5º Feira	6º Feira	Observações
9:00 hs Lanche Manhã	Chá + Bolo de cenoura	Leite c/ chocolate pó (cacau 50% com Misto quente	Chá mate + pão de queijo	Leite c/ chocolate pó (cacau 50% + cookies integral	logurte + pão forma integral c/ requeijão	
11:00hs Almoço	Arroz Feijão Lasanha de Frango/Carne legumes salada folhas	Arroz Feijão Linguiça Assada Mandioca Farofa Salada em folhas	Risoto de frango Feijão Legumes refogado Salada em folhas	Arroz Lentilha Carne Suína Batata Doce caramelada Salada de folhas	Arroz Feijão Escondidinho de Carne 2 tipos de legumes salada em folhas	O cardápio é elaborado com ingredientes naturais e selecionados, podendo ser alterado conforme a qualidade das
Sobremesa	Uma fruta					
Suco pós almoço	Suco de Polpa Natural					Vários sabores todos os dias, podendo ser
15:00 hs Lanche da tarde	logurte de frutas + Biscoito salgado integral	Suco de laranja + biscoito de cacau e cereais	logurte e bolo banana c/ aveia	Suco de maracujá e mini pizza	Chá + rosquinha de côco	

CARDÁPIO DA 4º SEMANA

Refeições	2º Feira	3º Feira	4ºFeira	5º Feira	6º Feira	Observações
9:00 hs Lanche Manhã	Leite c/ chocolate pó (cacau 50%+ biscoito salgado integral	Chá + pão de queijo	Suco + bolo de cenoura	logurte c/ cereal + biscoito cream cracker	Leite c/ chocolate pó (cacau 50%+ e rosquinha de côco	
11:00hs Almoço	Arroz Feijão Linguiça Assada Mandioca cozida Salada em Folhas	Arroz Feijão Fricassé de frango Legumes Salada em folhas	Arroz Feijão Peixe frito Batata Sauté Salada em folhas	Arroz Feijão Carne de Panela Purê de Abóbora Salada em folhas	Arroz Lentilha Carne Suína Macarrone Salada em folhas	O cardápio é elaborado com ingredientes naturais e selecionados, podendo ser alterado conforme a
Suco pós almoço	Suco de Polpa Natural					Vários sabores todos os dias, podendo ser
15:00 hs Lanche da tarde	Suco + Bolo de Chocolate (cacau)	logurte c/ granola	Chá e pão integral c/ requeijão	Suco de maracujá + bolo de banana c/ aveia	Muffin de frango+ Suco de Acerola	

Escola BETTA Nutrindo Bem para Aprender Melhor!

Elaboração Nutricionista Carla Cristina C. Lima CRN 8 -5431