

**CARDÁPIO EE INTEGRAL (16 a 18 anos) - SETEMBRO 2022 - Diabetes**

1ª semana	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
				01/set	02/set
DESJEJUM				Leite com cacau em pó e adoçante Pão francês com manteiga	Leite puro com adoçante Pão francês com geleia 100% fruta
COLAÇÃO				Fruta	Fruta
ALMOÇO				Arroz integral/Feijão Frango (sassami) em cubos com legume e alho poró Fruta	Arroz integral/Feijão Linguíça de frango acebolada Salada de legume
LANCHE				Arroz doce com adoçante	Leite puro com adoçante Pão francês com geleia 100% fruta

2ª semana	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	05/set	06/set	07/set	08/set	09/set
DESJEJUM	Leite com cacau em pó e adoçante Pão francês com manteiga	Chá mate com adoçante Mini pão francês com requeijão		Leite com cacau em pó e adoçante Pão francês com manteiga	Chá com adoçante Pão francês com geleia 100% fruta
COLAÇÃO	Fruta	Fruta		Fruta	Fruta
ALMOÇO	Macarrão ao alho e óleo com atum e cheiro verde Legume refogado	Arroz integral /Feijão Carne (iscas) acebolada Fruta	<b>FERIADO</b>	Feijão Risoto de frios Salada de verdura	Arroz integral/ Feijão Frango (sassami) com legume e cheiro verde Legume refogado
LANCHE	Leite com café e adoçante Pão francês com ovo mexido	Leite com café e adoçante Pão francês com queijo		Leite com café e adoçante Biscoito de arroz com geleia 100% fruta	Leite puro com adoçante Fruta

O cardápio é sujeito à alterações. Não é permitida a alteração do cardápio sem autorização da Coordenadoria Técnica de Abastecimento.

**CARDÁPIO EE INTEGRAL (16 a 18 anos) - SETEMBRO 2022 - Diabetes**

3ª semana	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	12/set	13/set	14/set	15/set	16/set
DESJEJUM	Leite com café e adoçante Pão francês com manteiga	Leite com cacau em pó e adoçante Pão francês com geleia 100% fruta	Leite com banana (e adoçante, se precisar)	Chá mate com adoçante Pão francês com manteiga	Leite com cacau em pó e adoçante Pão francês com geleia 100% fruta
COLAÇÃO	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
ALMOÇO	Arroz integral/ Feijão Ovo mexido com alho poró e cheiro verde Salada de legume	Arroz integral/ Feijão Estrogonofre de frango (sassami) Fruta	Arroz integral/ Feijão Carne moída refogada com legume e coentro Verdura refogada	Arroz integral/ Feijão Frango (sassami) refogado com legume Fruta	Arroz integral/ Feijão Almôndegas ao molho de tomate Salada de verdura
LANCHE	Chá mate com adoçante Pão francês com geleia 100% fruta	Leite com café e adoçante Pão francês com presunto	Leite com café e adoçante Biscoito de arroz com geleia 100% fruta	Leite com café e adoçante Pão francês com ovo mexido	Arroz doce com adoçante

4ª semana	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	19/set	20/set	21/set	22/set	23/set
DESJEJUM	Leite com café e adoçante Pão francês com geleia 100% fruta	Leite com cacau em pó e adoçante Pão francês com manteiga	Leite com banana (e adoçante, se precisar)	Leite com café e adoçante Pão francês com manteiga	Chá mate com adoçante Pão francês com geleia 100% fruta
COLAÇÃO	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
ALMOÇO	Arroz integral/ Feijão Carne (iscas) com legume e cheiro verde Salada de verdura	Arroz integral/ Feijão Preto Pernil com legumes Fruta	Arroz integral/ Feijão Linguiça de frango acebolada Verdura refogada (sem farinha)	Arroz integral/ Feijão Frango (sassami) com legume Fruta	Arroz integral/ Feijão Carne moída refogada com legume Legume refogado
LANCHE	Leite com café e adoçante Pão francês com geleia 100% fruta	Leite com café e adoçante Pão francês com requeijão	Leite com café e adoçante Pão francês com ovo mexido	Chá mate com adoçante Pão francês com presunto	Leite com café e adoçante Pão francês com queijo

O cardápio é sujeito à alterações. Não é permitida a alteração do cardápio sem autorização da Coordenadoria Técnica de Abastecimento.

**CARDÁPIO EE INTEGRAL (16 a 18 anos) - SETEMBRO 2022 - Diabetes**

5ª semana	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	26/set	27/set	28/set	29/set	30/set
<b>DESJEJUM</b>	Leite com cacau em pó e adoçante Pão francês com manteiga	Leite com café e adoçante Pão francês com geleia 100% fruta	Leite com cacau em pó e adoçante Mini pão francês com requeijão	Leite com café e adoçante Pão francês com geleia 100% fruta	Chá mate com adoçante Pão francês com manteiga
<b>COLAÇÃO</b>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b>ALMOÇO</b>	Macarrão ao molho de tomate com queijo Legume refogado	Arroz integral/ Feijão Frango (sassami) refogado com legume Fruta	Arroz integral/ Feijão Estrogonofe de carne (iscas) Legume refogado	Arroz integral/ Feijão Pernil com legumes Fruta	Arroz integral/ Feijão Carne (iscas) com legume Salada de legumes
<b>LANCHE</b>	Chá mate com adoçante Pão francês com requeijão	Arroz doce com adoçante	Leite com café e adoçante Pão francês com presunto	Leite com cacau em pó e adoçante Pão francês com ovo mexido	Leite com café e adoçante Pão francês com queijo

O cardápio é sujeito à alterações. Não é permitida a alteração do cardápio sem autorização da Coordenadoria Técnica de Abastecimento.