

# Cardápio Novembro Baby Polo Infantil



REFEIÇÃO	22/11/21	23/11/21	24/11/21	25/11/21	26/11/21
<b>COLAÇÃO</b>	Fruta: Abacaxi	Fruta: Banana	Fruta: Laranja	Fruta: Melancia	Fruta: Maçã
<b>ALMOÇO</b>	Lentilha Polenta mole (arroz branco para quem não pode polenta) Frango ao sugo Salada de beterraba	Feijão preto Arroz Rocambole de carne Farofa Salada de abobrinha com ovos	Feijão carioca Macarrão ao sugo (arroz branco para quem não pode massa) Cubos de frango grelhados Salada de brócolis	Feijão vermelho Arroz Carne moída com molho Couve refogada com farofa Salada de couve-flor	Feijão preto Arroz Bife de frango Salada de grão de bico e tomate
<b>LANCHE</b>	Fruta: Laranja Pão caseiro Geleia caseira de banana sem açúcar Leite com cacau sem açúcar	Fruta: Melancia Palitinhos de queijo Água saborizada	Fruta: Maçã Bolo de coco sem açúcar Chá de cidreira sem açúcar	Fruta: Abacaxi Crepioica com queijo Água saborizada	Fruta: Banana Cookies de aveia com uva passas sem açúcar Chá de hortelã sem açúcar
<b>JANTAR</b>	Lentilha Arroz de forno com frango e legumes Salada de repolho	Feijão preto Arroz Guisado com batata Salada de beterraba	Feijão carioca Arroz Coxinha de frango assada Omelete de legumes Salada de alface	Feijão vermelho Polenta à bolonhesa (arroz branco para quem não pode polenta) Salada de tomate	Feijão preto Massa com frango (arroz branco para quem não pode massa) Espinafre refogado com ovos

- Frutas, verduras, legumes e ovos são orgânicos;
- As restrições alimentares informadas pelos pais são rigorosamente observadas;
- Sempre que a família fizer alterações na alimentação da criança, deve informar a escola através de comunicado por escrito;
- No caso de alunos alérgicos ou intolerantes a peixe, no dia de peixe, será oferecido outra carne (gado ou frango), dependendo da disponibilidade do dia;
- Em preparações salgadas que levam leite ou derivados, para alunos intolerantes ou alérgicos a componentes do leite de vaca, será retirado o componente lácteo da preparação;
- Preparações são feitas com pequena quantidade de sal e azeite de oliva no final, lanches podem conter açúcar sendo sempre utilizado açúcar mascavo na escola.
- Alterações somente conforme observação dos pais;
- Cardápio sujeito a alterações conforme disponibilidade de produtos.

