

# Cardápio Junho - Geral Polo Infantil



REFEIÇÃO	20/06/22	21/06/22	22/06/22	23/06/22	24/06/22
<b>COLAÇÃO</b>	Fruta: Maçã	Fruta: Laranja	Fruta: Banana	Fruta: Mamão	Fruta: Bergamota
<b>ALMOÇO</b>	Lentilha Macarrão (arroz parboilizado para quem não pode macarrão) Frango desfiado ao sugo Salada de beterraba	Feijão preto Arroz parboilizado Guisadinho com batata Salada de tomate	Feijão vermelho Arroz parboilizado Sobrecoxa ao sugo Salada de brócolis	Feijão preto Polenta cremosa (arroz parboilizado para quem não pode polenta) Cubos de carne suína refogados Salada de cenoura	Feijão preto Arroz parboilizado Fricassê Salada de chuchu
<b>LANCHE</b>	Fruta: Bergamota Pão caseiro Pastinha de ervas Chá de camomila	Fruta: Mamão Cupcake de cenoura Água saborizada	Fruta: Maçã Mingau de aveia	Fruta: Laranja Bolo de banana Chá de abacaxi	Fruta: Banana Bolacha de amendoim Suco de laranja
<b>JANTAR</b>	Lentilha Polenta (arroz parboilizado para quem não pode polenta) Frango grelhado Salada de brócolis	Feijão preto Arroz parboilizado Tortinha de carne Salada de cenoura	Feijão vermelho Macarrão (arroz parboilizado para quem não pode macarrão) Cubos de frango refogados Salada de tomate	Feijão preto Carreteiro de carne suína Salada de beterraba	Sopa de feijão com legumes

- Frutas, verduras, legumes e ervas 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.

**Caroline Goñi**  
Nutricionista CRN<sub>2</sub> 6555

