



**Dia do Nutricionista**

**31 de Agosto**

O nutricionista é um profissional que atua em áreas onde a alimentação é importante como meio de promoção, manutenção e recuperação da saúde. E saúde começa com uma boa alimentação!! Cuidar da alimentação do seu filho é cuidar do futuro dele!!! O consumo de frutas, legumes e verduras é essencial no processo de Educação Nutricional. A escola é um espaço de promoção da saúde.

**E quem cuida da alimentação na minha escola?**

Nutricionista: Camila Costa

Estagiárias 2010.02: Patrícia Marraccini, Liliane dos Anjo e Rebecca Paris

**“Ser nutricionista é vitaminar planos, dar energia a sonhos, alimentar idéias” (Carin Weirich)**

2ª feira 30.08.10	3ª feira 31.08.10	4ª feira 01.09.10	5ª feira 02.09.10	6ª feira 03.09.10
<b>COLAÇÃO</b>	<b>COLAÇÃO</b>	<b>COLAÇÃO</b>	<b>COLAÇÃO</b>	<b>COLAÇÃO</b>
Achocolatado Cream creacker com margarina Melão	Suco de uva Bolo de laranja Mamão	Leite c/ achocolatado + pão na chapa <b>Vamos fazer um pomar?</b>	Suco de morango c/ laranja Bolo de cenoura Maçã	Vitamina de maracujá Pão na chapa Fruta: Uva verde sem caroço
<b>ALMOÇO</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>ALMOÇO</b>
Omelete de queijo c/ legumes Feijão: Preto Fruta: Manga e Kiwi Suco: Uva	Lasanha a bolonhesa c/ espinafre Feijão: Carioquinha Palha Italiana Suco: Laranja	Estrogonofe de frango Feijão: Mulatinho Fruta: Caqui Suco: Limonada	Picadinho de carne c/ cenoura Feijão: Preto Mix de frutas Suco: Abacaxi	Arroz maluquinho. Peixe assado ou ovos mechidos Feijão: Carioquinha Suco: Morango
<b>LANCHE</b>	<b>LANCHE</b>	<b>LANCHE</b>	<b>LANCHE</b>	<b>LANCHE</b>
Bisnaguinha c/ Requeijão Suco de Laranja Fruta: Maçã	logurte de pêsego c/ biscoito de leite maltado Fruta: Abacaxi	Suco de laranja com morango Bolo de chocolate <b>Vamos fazer um pomar?</b>	Vitamina de mamão e pêra Misto quente Fruta: Uva	Suco de maracujá Trança recheada com presunto e tomate Fruta: Caqui
<b>JANTAR</b>	<b>JANTAR</b>	<b>JANTAR</b>	<b>JANTAR</b>	<b>JANTAR</b>
Couve - flor gratinada Espetinho de frango Feijão: Preto Fruta: Abacaxi Suco: Acerola	Macarrão ao alho e óleo Peixe crocante Feijão: Carioquinha Fruta: Melão Suco: Melancia com maracujá	Batata gratinada Filé mignon ao molho mostarda Feijão: Mulatinho Pudim de leite condensado Suco: uva	Macarrão fino ao alho e óleo c/ legumes e iscas de peixe crocante (tipo um yaksoba) Feijão: Preto Fruta: Mamão Suco: Morango	Brócolis ao alho e óleo Íscas de frango Feijão: Carioquinha Mix de frutas Suco: Laranja com morango

Cardápio: 01  
Revisão: 1  
Página: 1  
Rg: 01

1. Todos os dias são oferecidos no cardápio do almoço e jantar: Salada de alface crespas, alface americana, alface roxa e tomate; Arroz branco todos os dias e arroz integral as 3ª e 5ª feira no almoço, 4ª e 6ª feira no jantar. Os molhos que acompanham as refeições são servidos a parte.
2. Nosso cardápio é composto somente por alimentos frescos e adquiridos sob exigente nível de qualidade por isso o cardápio está sujeitos à disponibilidade, custos e abastecimento das mercadorias à época prevista.
3. O cardápio do Grupo I e II é adaptado em relação ao modo de preparo (cortes e cocção) para facilitar a introdução de alimentos desta faixa etária.