

**Prefeitura Municipal de Veranópolis**  
**SMED – Setor de Nutrição**



**CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL**  
**BANDEIRA PRETA**

**Sugestão de cardápio - Período atendido: 22/02/2021 a 31/03/2021**

|                       |                                                               |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------|
| Segunda-f (22/02)     | Arroz/lentilha<br>Ovo cozido<br>Maçã                          |
| Terça-f (23/02)       | Polenta cremosa ao molho de carne moída<br>Abacaxi            |
| Quarta-f (24/02)      | Batata gratinada e frango ao molho<br>Salada de cenoura       |
| Quinta-f (25/02)      | Arroz/feijão<br>Salada de tomate                              |
| Sexta-f (26/02)       | Massa ao molho de frango<br>Salada de alface                  |
|                       |                                                               |
| Segunda-f (01/03)     | Arroz/feijão<br>Salada de tomate                              |
| Terça-f (02/03)       | Massa ao molho de carne moída<br>Maçã                         |
| Quarta-f (03/03)      | Arroz/omelete<br>Banana                                       |
| Quinta-f (04/03)      | Polenta cremosa ao molho de frango<br>Brócolis                |
| Sexta-f (05/03)       | Purê de batata ao molho de carne moída<br>Salada de beterraba |
|                       |                                                               |
| Segunda-f (08/03)     | Arroz/lentilha<br>Ovo cozido<br>Maçã                          |
| Terça-f (09/03)       | Polenta cremosa ao molho de carne moída<br>Abacaxi            |
| Quarta-f (10/03)      | Batata gratinada e frango ao molho<br>Salada de cenoura       |
| Quinta-f (11/03)      | Arroz/feijão<br>Salada de tomate                              |
| Sexta-f (12/03)       | Massa ao molho de frango<br>Salada de alface                  |
|                       |                                                               |
| Segunda-f (15/03)     | Arroz/feijão<br>Salada de tomate                              |
| Terça-f (16/03)       | Massa ao molho de carne moída<br>Maçã                         |
| Quarta-f (17/03)      | Arroz/omelete<br>Banana                                       |
| Quinta-f (18/03)      | Polenta cremosa ao molho de frango<br>Brócolis                |
| Sexta-f (19/03)       | Purê de batata ao molho de carne moída<br>Salada de beterraba |
|                       |                                                               |
| Segunda-feira (22/03) | Arroz/lentilha<br>Ovo cozido<br>Maçã                          |
| Terça-f (23/03)       | Polenta cremosa ao molho de carne moída<br>Abacaxi            |
| Quarta-f (24/03)      | Batata gratinada e frango ao molho<br>Salada de cenoura       |
| Quinta-f (25/03)      | Arroz/feijão<br>Salada de tomate                              |
| Sexta-f (26/03)       | Massa ao molho de frango<br>Salada de alface                  |
|                       |                                                               |
| Segunda-f (29/03)     | Arroz/feijão<br>Salada de tomate                              |
| Terça-f (30/03)       | Massa ao molho de carne moída<br>Maçã                         |
| Quarta-feira (31/03)  | Arroz/omelete<br>Banana                                       |

**Dionéia Costenaro - Nutricionista/ CRN2 -10926**