



CARDÁPIO DE ALMOÇO

ABRIL - 2017

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	3	4	5	6	7
Prato Base	Arroz + Lentilha	Arroz integral + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz integral + Feijão
Prato Principal	Quibe de carne assado	Filé de frango à pomodoro	Peixe no fubá ou Omelete	Sobrecoxa ensopada	Carne desfiada com azeitona
Guarnição	Acelga refogada	Batata bolinha cozida com salsa	Vagem cozida	Escarola refogada com milho	Abóbora cozida
Guarnição	Batata doce cozida e assada	Brócolis refogados	Purê de abóbora	Macarrão tricolor com molho rosé	Couve no azeite
Salada	Alface + Tomate	Alface + Tomate	Alface + Tomate	Alface + Tomate	Alface + Tomate
Salada	Beterraba e ervilhas	Rucula com mandioquinha	Pepino	Agrião com cenoura e beterraba	Repolho roxo com couve-flor
Sobremesa	Fruta	Fruta	Mousse de manga	Pêssego em calda	Gelatina de limão
Suco	Suco de polpa de fruta	Suco de polpa de fruta	Suco de polpa de fruta	Suco de polpa de fruta	Suco de polpa de fruta
	10	11	12	13	14
Prato Base	Arroz + Feijão	Arroz integral + Feijão	Arroz + Feijão preto	Arroz integral + Feijão	FERIADO
Prato Principal	Stroganoff de frango	Carne moída refogada	Filé de frango grelhado	Moqueca	
Guarnição	Almeirão refogado com milho	Espinafre no azeite	Virado de couve	Cenoura sauteada	
Guarnição	Chips de batata ao forno	Macarrão integral ao sugo com brócolis	Creme de milho	Brócolis refogado	
Salada	Alface + Tomate	Alface + Tomate	Alface + Tomate	Alface + Tomate	
Salada	Chuchu com vagem	Agrião com cenoura ralada	Escarola com beterraba cozida	Rúcula com laranja	
Sobremesa	Fruta	Gelatina de framboesa	Fruta	Brigadeiro de colher com granulado	
Suco	Suco de polpa de fruta	Suco de polpa de fruta	Suco de polpa de fruta	Suco de polpa de fruta	
	17	18	19	20	21
Prato Base	Arroz integral + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Lentilha	Arroz + Feijão	FERIADO
Prato Principal	Rocambole de carne recheado de queijo, azeitona e cenoura	Sobrecoxa assada com molho de laranja	Carne de panela	Iscas de frango aceboladas	
Guarnição	Farofa de cenoura	Mostarda refogada	Brócolis cozidos	Ervilhas refogadas	
Guarnição	Milho cozido com salsa	Abobrinha, tomate e ervilhas salteadas	Rondele de mussarela ao sugo	Quibe de abóbora	
Salada	Alface + Tomate	Alface + Tomate	Alface + Tomate	Alface + Tomate	
Salada	Beterraba ralada	Alface roxa com rodela de pepino	Rucula com cenoura cozida	Agrião com ervilhas	
Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
Suco	Suco de polpa de fruta	Suco de polpa de fruta	Suco de polpa de fruta	Suco de polpa de fruta	
	24	25	26	27	28
Prato Base	Arroz + Feijão	Arroz integral + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz integral + Feijão preto	Arroz + Feijão
Prato Principal	Fricassé de frango	Maminha assada com tomilho	Crispy de peixe ou Ovo mexido	Bife acebolado	Torta de frango com milho
Guarnição	Escarola refogada com salsa	Macarronada com legumes	Brócolis cozido	Farofa de banana da terra	Espinafre refogado
Guarnição	Batata corada ao forno com alecrim	Almeirão no azeite	Purê de abóbora	Acelga refogada	Creme de mandioquinha
Salada	Alface + Tomate	Alface + Tomate	Alface + Tomate	Alface + Tomate	Alface + Tomate
Salada	Pepino e linhaça	Salada de agrião	Rúcula com beterraba cozida	Salada de macarrão com tomate cereja	Couve com cenoura
Sobremesa	Fruta	Gelatina colorida	Fruta	Fruta	Salada de frutas
Suco	Suco de polpa de fruta	Suco de polpa de fruta	Suco de polpa de fruta	Suco de polpa de fruta	Suco de polpa de fruta

Obs: Cardápio sujeito a alterações. Qualquer dúvida, entrar em contato com a nutricionista responsável.