



## CARDÁPIO DE ALMOÇO

Setembro

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
					1
Prato Base	AGOSTO	AGOSTO	AGOSTO	AGOSTO	Arroz misto + Feijão
Prato Principal					Panqueca de carne moída
Guarnição 1					Acelga refogada
Guarnição 2					Cenoura sauté
Salada 1					Alface + tomate
Salada 2					Agrião
Suco					Suco de frutas
Sobremesa					Mousse de morango
	4	5	6	7	8
Prato Base	Arroz misto + Feijão	Arroz misto + Feijão	Arroz misto + Lentilha	FERIADO	FERIADO
Prato Principal	Sobrecoxa de frango assada	Carne assada	Fricasse de frango		
Guarnição 1	Espinafre refogado	Farofa de couve	Mostarda refogada		
Guarnição 2	Batata corada	Canelone de mussarela ao molho sugo	Berinjela no azeite		
Salada 1	Alface + tomate	Alface + tomate	Alface + tomate		
Salada 2	Cenoura ralada	Pepino com linhaça	Rúcula		
Suco	Suco de frutas	Suco de frutas	Suco de frutas		
Sobremesa	Mamão	Gelatina Framboesa	Laranja		
	11	12	13	14	15
Prato Base	Arroz misto + Feijão	Arroz misto + Lentilha	Arroz misto + Feijão Preto	Arroz misto + Feijão	Arroz misto + Feijão
Prato Principal	Sobrecoxa com limão e cebola	Quibe de forno assado	Frango ensopado caipira	Peixe no fubá	Lagarto ao molho madeira
Guarnição 1	Espinafre no azeite	Abobrinha refogada com orégano	Mandioquinha na salsa	Acelga refogada	Mostarda refogada
Guarnição 2	Macarrão ao molho sugo	Abóbora sauté	Couve flor refogada	Purê de Batata	Vagem e cenoura saute
Salada 1	Alface + tomate	Alface + tomate	Alface + tomate	Alface + tomate	Alface + tomate
Salada 2	Couve	Tabule	Cenoura ralada	Rucula	Beterraba ralada
Suco	Suco de frutas	Suco de frutas	Suco de frutas	Suco de frutas	Suco de frutas
Sobremesa	Melão	Doce de leite	Melão	Gelatina de uva	Maçã
	18 (BRASILEIRO)	19	20	21	22
Prato Base	Arroz branco+ Feijão Preto	Arroz misto + Feijão	Arroz misto + Feijão	Arroz misto + Feijão	Arroz misto + Feijão
Prato Principal	Feijoada light (carne em cubos + linguiça de frango)	Peixe ao forno ou Ovo	Cubos de frango grelhados	Ovo mexido com legumes e queijo	Sobrecoxa assada
Guarnição 1	Couve refogada	Mostarda refogada	Creme de milho	Escarola no azeite	Berinjela refogada
Guarnição 2	Farofa de cenoura	Abobora salteada	Abobrinha refogada	Ervilha e milho salteada	Lasanha ao sugo
Salada 1	Alface + tomate	Alface + tomate	Alface + tomate	Alface + tomate	Alface + tomate
Salada 2	Grão de bico ao vinagrete	Escarola	Rucula	Repolho roxo	Acelga com linhaça
Suco	Suco de frutas	Suco de frutas	Suco de frutas	Suco de frutas	Suco de frutas
Sobremesa	Laranja	Banana	Gelatina de limão	Melancia	Mousse de chocolate
	25	26	27	28	29
Prato Base	Arroz misto + Feijão	Arroz integral + Feijão	Arroz misto + Feijão Preto	Arroz misto + Feijão	Arroz misto + Feijão Preto
Prato Principal	Isca de frango com tomate	Carne moída	Strogonoff de frango	Peixe no fubá	Bife de panela com cebolinha
Guarnição 1	Creme de mandioquinha	Escarola refogada	Batata corada	Brócolis refogado	Escarola refogada
Guarnição 2	Espinafre refogado	Macarrão ao sugo	Mostarda no azeite	Beterraba cozida	Purê de abóbora
Salada 1	Alface + tomate	Alface + tomate	Alface + tomate	Alface + tomate	Alface + tomate
Salada 2	Cenoura ralada	Tabule	Folhas mistas	Pepino	Rúcula com milho
Suco	Suco de frutas	Suco de frutas	Suco de frutas	Suco de frutas	Suco de frutas
Sobremesa	Mamão	Salada de frutas maravilha	Gelatina	Banana	Gelatina de morango

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