



CARDÁPIO DE ALMOÇO

Fevereiro/ 2017

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
			1	2	3
Prato Base			Arroz integral + Feijão Preto	Arroz + Feijão	Arroz integral + Feijão
Prato Principal			Quibe de carne assado	Sobrecoca ensopada	Carne desfiada
Guarnição			Acelga refogada	Escarola refogada	Mandioca cozida
Guarnição	JANEIRO	JANEIRO	Batata doce cozida e assada	Macarrão tricolor com molho rosé	Couve no azeite
Salada			Alface + Tomate	Alface + Tomate	Alface + Tomate
Salada			Almeirão com pepino em palitos	Agrião com cenoura	Repolho roxo com couve-flor
Sobremesa			Mousse de manga	Fruta	Fruta
Suco			Suco de polpa de fruta	Suco de polpa de fruta	Suco de polpa de fruta
	6	7	8	9	10
Prato Base	Arroz + Feijão	Arroz integral + Feijão	Arroz + Feijão Preto	Arroz integral + Feijão	Arroz + Feijão
Prato Principal	Stroganoff de frango	Carne moída refogada	Filé de frango grelhado	Cubos de carne	Peixe no fubá ou Omelete
Guarnição	Almeirão refogado com milho	Espinafre no azeite	Virado de couve	Cenoura sauteada	Vagem cozida
Guarnição	Chips de batata ao forno	Macarrão integral ao sugo com brócolis	Crema de milho	Acelga refogada	Purê de abóbora
Salada	Alface + Tomate	Alface + Tomate	Alface + Tomate	Alface + Tomate	Alface + Tomate Cereja
Salada	Chuchu com vagem	Agrião com cenoura ralada	Escarola com beterraba cozida	Rúcula com laranja	Pepino
Sobremesa	Fruta	Salada de frutas	Fruta	Gelatina de framboesa	Fruta
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
	13	14	15	16	17
Prato Base	Arroz integral + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Lentilha	Arroz + Feijão	Arroz integral + Feijão
Prato Principal	Rocambolo de carne recheado de queijo, azeitona e cenoura	Sobrecoca assada com molho de laranja	Carne de panela	Iscas de frango aceboladas	Panqueca de carne ao sugo
Guarnição	Farofa de cenoura	Mostarda refogada	Brócolis cozidos	Ervilhas refogadas	Cenoura cozida com salsa
Guarnição	Milho cozido com salsinha	Sufilé de abobrinha e tomate	Rondele de mussarela ao sugo	Quibe de abóbora	Espinafre refogado
Salada	Alface + Tomate	Alface + Tomate	Alface + Tomate	Alface + Tomate	Alface + Tomate
Salada	Beterraba ralada	Alface roxa com rodela de pepino	Rúcula com cenoura cozida	Agrião com ervilhas	Acelga
Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Doce de banana
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
	20	21	22	23	24
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	Crema 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.