



CARDÁPIO DE ALMOÇO

1º semestre / 2018

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
				01-fev	02-fev
Prato Base	JANEIRO	JANEIRO	JANEIRO	Arroz misto + Feijão	Arroz misto + Feijão
Prato Principal				Isca de carne acebolada	Filé de frango ao molho de laranja
Guarnição 1				Mostarda no azeite	Escarola no azeite
Guarnição 2				Abobrinha salteada	Berinjela refogada
Salada				Couve	Beterraba ralada
Salada 2				Alface + tomate	Alface + tomate
Sobremesa				Gelatina de framboesa	Fruta
Suco				Suco de polpa de fruta	Suco de polpa de fruta
				05-fev	06-fev
Prato Base	Macarrão penne ao molho sugo	Arroz misto + Feijão Preto	Arroz misto + Feijão	Arroz misto + Feijão	Canelone de 4 queijos ao molho branco
Prato Principal	Sobrecoxa de frango assado	Quibe Assado	Peixe no fubá	Cubos de carne na panela	Iscas de frango douradas
Guarnição 1	Ervilha e milho salteados	Repolho refogado	Creme de espinafre	Escarola refogada	Mostarda no azeite
Guarnição	Brócolis refogados	Abóbora sauté	Couve flor refogada	Sufilé de chuchu	Abobrinha refogada
Salada 1	Folhas verdes com linhaça	Acelga	Cenoura ralada	Pepino em rodelas	Escarola com beterraba ralada
Salada 2	Alface + tomate	Alface + tomate	Alface + tomate	Alface + tomate	Alface + tomate
Sobremesa	Fruta	Fruta	Salada de frutas maravilha	Fruta	Gelatina de morango
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
	12-fev	13-fev	14-fev	15-fev	16-fev
Prato Base	FERIADO	FERIADO	RECESSO	Arroz misto + Feijão	Macarrão parafuso com manjericão e tomate no azeite
Prato Principal				Peixe no forno com ervas e tomate	Sobrecoxa de frango refogada
Guarnição 1				Batata sauté	Couve refogada
Guarnição				Brócolis refogado com milho	Chuchu gratinado
Salada				Mix de folhas	Acelga
Salada 2				Alface + tomate	Alface + tomate
Sobremesa				Fruta	Brigadeiro de colher
Suco				Suco de polpa de fruta	Suco de polpa de fruta
				19-fev	20-fev
Prato Base	Arroz misto + Feijão	Macarrão spaghetti com tomate	Arroz misto + Feijão	Arroz misto + Feijão Preto	Arroz misto + Feijão
Prato Principal	Cubos de frango aceboladas	Almôndegas caseira ao sugo	Omelete de legumes	Filé de frango a milanesa	Stroganoff de carne

Guarnição 1	Mandioquinha na salsa	Acelga refogada	Brócolis cozidos	Berinjela refogada	Batata corada
Guarnição	Sufie de chuchu	Cenoura na salsa	Abóbora sauté	Purê misto	Almeirão refogado
Salada	Tabule	Escarola	Beterraba ralada	Rucula	Cenoura ralada
Salada 2	Alface + tomate	Alface + tomate	Alface + tomate	Alface + tomate	Alface + tomate
Sobremesa	Fruta	Cocada mole	Fruta	Gelatina colorida	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
	26-fev	27-fev	28-fev		
Prato Base	Arroz misto + Feijão	Arroz misto + Feijão preto	Arroz misto + Feijão	MARÇO	MARÇO
Prato Principal	Peixe no fubá	Sobrecoxa ensopada	Carne de panela		
Guarnição	Espinafre no azeite	Polenta mole	Berinjela refogada		
	Creme de milho	Farofa de banana	Quibe de abóbora		
Salada	Agrião	Pepino	Rúcula com milho		
Salada 2	Alface + tomate	Alface + tomate	Alface + tomate		
Sobremesa	Fruta	Fruta	Gelatina de uva		
Suco	Suco de polpa de fruta	Suco de polpa de fruta	Suco de polpa de fruta		
<p>Obs: Cardápio sujeito a alterações. Qualquer dúvida, entrar em contato com a nutricionista responsável.</p>					