

CARDÁPIO - MAIO 2019

Semana 1

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanche da manhã	Cookies Integral + Suco de Fruta	Cereais + Iogurte	Pão Francês com Manteiga + Leite com Achocolatado	Cream cracker com requeijão + Leite Fermentado	Torradinha com manteiga + Suco de Fruta
	06/05	07/05	08/05	09/05	10/05
Almoço	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Prato Base	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Preto	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Preto	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Preto	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Preto	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Preto
Prato Principal	Carne assada	Escondidinho de frango	Bife acebolado	Espetinho de Frango	Peixe ensopado
Guarnição	Penne ao alho e azeite	Legumes à julienne	Purê de batata	Brócolis gratinado	Farofa Nutritiva (cenoura + beterraba)
Opção de Prato	Ovo mexido com presunto	Carne desfiada	Cubinhos de frango ao molho vermelho	Tirinhas de Carne	Frango desfiado
Salada	Alface + tomate + beterraba	Alface + tomate + palmito	Alface + tomate + cenoura	Alface + tomate + milho	Mix de folhas + tomate
Bebida	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta
Sobremesa	Gelatina com maçã	- Gelatina com maçã (Estendido) - Fruta da época (Integral)	Gelatina com maçã	- Gelatina com maçã (Estendido) - Fruta da época (Integral)	Gelatina com maçã

Obs.: Cardápio sujeito a alterações de acordo com a disponibilidade dos alimentos.

Semana 2

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanche da manhã	Biscoito de Maisena + Leite com Achocolatado	Mini Pão de Queijo + Leite fermentado	Biscoito de Polvilho + Suco de Fruta	Pão de leite com manteiga + Iogurte	Biscoito Amanteigado + Leite com Achocolatado
	13/05	14/05	15/05	16/05	17/05
Almoço	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Prato Base	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca
Prato Principal	Frango grelhado acebolado	Quibe de forno com requeijão	Fricassê de Frango	Peixe ensopado	Carne ensopada com batata doce
Guarnição	Purê misto (abóbora + batata)	Couve na manteiga	Batata palha	Mandioca ao alho	Espaguete ao forno gratinado
Opção de Prato	Carne desfiada	Tirinhas de frango	Carne moída com abóbora	Cubinhos de Frango	Ovo mexido com ervilha
Salada	Alface + tomate + ervilha	Alface + tomate + pepino	Alface + tomate + brócolis	Alface + tomate + cenoura	Alface + tomate + beterraba
Bebida	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

Obs.: Cardápio sujeito a alterações de acordo com a disponibilidade dos alimentos.

Semana 3

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanche da manhã	Cream Cracker com Manteiga + Suco de Fruta	Pão Francês com manteiga + Iogurte	Broa com Queijo Branco + Leite com Achocolatado	Cookies Integral + Leite Fermentado	Bisnaguinha com requeijão + Suco de Fruta
	20/05	21/05	22/05	23/05	24/05
Almoço	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Prato Base	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Preto	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Preto	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Preto	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Preto	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Preto
Prato Principal	Carne moída	Strogonoff de Frango com vagem	Peixe ensopado	Almôndega de carne	Espetinho de frango
Guarnição	Farofa com cenoura	Batata palha	Couve na manteiga	Penne ao molho sugo	Purê de mandioquinha
Opção de Prato	Tirinhas de frango	Fritada de carne	Frango desfiado	Omelete de forno	Carne moída com milho
Salada	Alface + tomate + milho	Alface + tomate + brócolis	Alface + tomate + pepino	Alface + tomate + ervilha	Alface + tomate + palmito
Bebida	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta
Sobremesa	Bolo de cenoura com chocolate	- Bolo de cenoura com chocolate (Estendido) - Fruta da época (Integral)	Bolo de cenoura com chocolate	- Bolo de cenoura com chocolate (Estendido) - Fruta da época (Integral)	Bolo de cenoura com chocolate

Obs.: Cardápio sujeito a alterações de acordo com a disponibilidade dos alimentos.

Semana 4

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanche da manhã	Torradinha com Requeijão + Leite com Achocolatado	Rosquinha de chocolate + Leite fermentado	Misto Quente + Suco de Fruta	Cereais + Iogurte	Biscoito de Maisena + Leite com Achocolatado
	27/05	28/05	29/05	30/05	31/05
Almoço	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Prato Base	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca
Prato Principal	Strogonoff de Frango com Abobrinha	Peixe ensopado	Bife à rolê	Filé de frango acebolado	Carne assada
Guarnição	Batata palha	Macarrão ao alho, azeite e brócolis	Farofa com beterraba	Purê misto (batata + abóbora)	Batata sauté
Opção de Prato	Tirinhas de carne acebolada	Cubinhos de Frango	Omelete de forno com queijo	Carne ensopada	Tirinhas de frango
Salada	Mix de folhas + tomate	Alface + tomate + milho	Alface + tomate + salada de maionese	Alface + tomate + palmito	Alface + tomate + brócolis
Bebida	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

Obs.: Cardápio sujeito a alterações de acordo com a disponibilidade dos alimentos.

Thaíssa Martins de Jesus
Nutricionista
CRN3: 47734