



CARDÁPIO MENSAL DE REFEIÇÕES – DEZEMBRO 2018

Data	Saladas	Prato base	Prato Principal	Guarnição	Doce	Fruta
03	alface, tomate e pepino	arroz branco e feijão	carne de panela	purê de batata	-	melão
04	alface, beterraba e couve flor	arroz branco e feijão	frango desfiado com requeijão	escarola ao alho	maria mole	ameixa
05	alface, maionese de legumes	arroz branco, arroz integral e feijão	frango cremoso	abobrinha refogada	-	salada de frutas
06	alface, tomate e acelga	arroz branco, arroz integral e feijão	carne moída ao sugo	macarrão alho e óleo brócolis refogado	gelatina	pêssego
07	alface, repolho colorido e cenoura	arroz branco e feijão	tirinhas de frango com shoyo e gergelim	espinafre com molho branco e parmesão	-	salada de frutas
10	alface, mix de folhas e tomate	arroz branco e feijão	estrogonofe de carne	batata palha / couve ao alho	-	ameixa
11	alface, brócolis e tomate	arroz branco, arroz integral e feijão	hamburguinho à parmegiana	batata doce souté	-	mexerica
12	alface, pepino e cenoura	arroz branco e feijão	frango ensopado	polenta ao sugo escarola refogada	compota de maçã	ameixa
13	alface, ovo cozido e batata	arroz branco e feijão	escondidinho de atum	abobrinha refogada	-	maçã
14	alface, beterraba e couve flor	arroz branco, arroz integral e feijão	torta de frango	brócolis com milho na manteiga	mousse de maracujá	uva

CARDÁPIO MENSAL DE LANCHES – DEZEMBRO 2018

Data	MANHÃ			TARDE			VESPERTINA		Fruta
	Pães	Bebidas	Frutas	Pães	Bebidas	Frutas			
03	pão francês com requeijão ou mel	suco de abacaxi	mamão e mexerica	biscoito de polvilho ou bolacha maisena com manteiga	vitamina de frutas	kiwi e pêsego	sopa canja	goiaba	
04	torrada com patê de cenoura ou geleia	suco de uva	mamão e maçã	pão francês com requeijão ou mel	suco de acerola	goiaba e laranja	risoto de carne	ameixa	
05	pão de forma com queijo prato, alface ou geleia	suco de acerola	laranja e pera	corn flakes ou bolacha salgada com manteiga	leite	uva e maçã	sopa de legumes	maçã	
06	bolo de chocolate ou bolacha salgada com requeijão	leite com cacau	maçã e manga	milho verde ou bolacha maisena com manteiga	suco de uva	mexerica e banana	sopa de feijão	pera	
07	pão francês com requeijão ou geleia	suco de manga	ameixa e mamão	bisnaguinha com manteiga ou mel	suco de goiaba	maçã e melão	quibe assado	mexerica	
10	corn flakes ou bolacha salgada com manteiga	leite	uva e banana	pão francês com requeijão ou mel	suco de laranja	pêssego e manga	risoto de frango	mamão	
11	pão francês com requeijão ou mel	suco de goiaba	pera e uva	bolo de cenoura ou bolacha salgada com manteiga	sugo de manga	abacaxi e maçã	sopa de legumes	manga	
12	croissant com requeijão ou geleia	suco de uva	pêssego e manga	torrada com patê de atum ou mel	suco de abacaxi	uva e pera	quibe assado	laranja	
13	bisnaguinha com requeijão ou mel	suco de maracujá	goiaba e kiwi	canjica ou rosquinha de coco	leite com cacau	ameixa e banana	macarrão a bolonhesa	pêssego	
14	biscoito de polvilho ou bolacha maisena com manteiga	vitamina de frutas	banana e melancia	pão sírio com mussarela, alface picada ou geleia	suco de acerola	mexerica e mamão	risoto de frango	maçã	