



CARDÁPIO MENSAL DE REFEIÇÕES – OUTUBRO 2018

| Data | Saladas | Prato base | Prato Principal | Guarnição | Doce | Fruta |
|------|---|--|--|--|------------------|------------------|
| 01 | alface, repolho colorido e tomate | arroz branco, arroz integral e feijão | tirinha de carne | purê de moranga | | maçã |
| 02 | alface, beterraba e pepino | arroz branco e feijão | iscas de frango com azeitonas e tomate | brócolis ao alho | gelatina bicolor | mamão |
| 03 | alface, cenoura e couve flor com ricota | arroz branco, e feijão | frango gratinado com molho branco e parmesão | chuchu com milho | - | salada de frutas |
| 04 | alface, acelga e tomate | arroz branco, arroz integral e feijão preto | lombo assado | farofa de abobrinha | doce de banana | melancia |
| 05 | alface, tabule e cenoura | arroz branco e feijão | carne moída com batata | couve na manteiga | - | abacaxi |
| 08 | alface, pepino e cenoura ralada | arroz branco e feijão | estrogonofe de frango | batata palha / escarola | - | manga |
| 09 | alface, tomate e chuchu | arroz branco, arroz integral e feijão | hamburguinho | refogado de couve flor com molho shoyo | arroz doce | morango |
| 10 | alface, ovo cozido e repolho colorido | arroz branco, arroz integral e feijão | atum com molho de tomate | macarrão com abobrinha | gelatina | mamão |
| 11 | alface, grão de bico com legumes | arroz branco e feijão | frango desfiado com requeijão | brócolis ao alho | - | abacaxi |
| 12 | FERIADO | FERIADO | FERIADO | FERIADO | FERIADO | FERIADO |
| 15 | alface, brócolis e acelga | arroz branco, arroz integral e feijão | carne moída com molho | macarrão alho e óleo | - | manga |
| 16 | alface, pepino e cenoura ralada | arroz branco, arroz cremoso com requeijão e feijão | frango com shoyo e gergelim | espinafre com tomate e alho | - | salada de frutas |
| 17 | alface, maionese de legumes | arroz branco e feijão | frango assado | creme de milho | manjar | melancia |
| 18 | alface e salada colorida | arroz branco, arroz integral e feijão | escondidinho de carne moída com abóbora | brócolis ao alho | pudim de leite | abacaxi |
| 19 | alface, batata com ovo cozido | arroz branco e feijão | quibe assado recheado com mussarela | couve refogada | - | uva |
| 22 | alface, mix de folhas e cenoura ralada | arroz branco e feijão | iscas de frango | polenta ao sugo recheada | - | salada de frutas |
| 23 | alface, ovo cozido e tomate | arroz branco, arroz integral e feijão | peixe ao molho rose | batata sautee | gelatina | melancia |
| 24 | alface, acelga e beterraba | arroz branco, arroz integral e feijão preto | rocambole de carne moída | couve flor com milho | arroz doce | pêssego |
| 25 | alface e rodela de pepino com cenoura | arroz branco e feijão | frango com molho de tomate | macarrão pizza | - | kiwi |
| 26 | alface e salpicão de frango | arroz branco e feijão | omelete de forno | brócolis ao alho | - | mexerica |
| 29 | alface, beterraba e tomate | arroz branco, arroz integral e feijão | iscas de carne com cebola | batata com requeijão no forno | doce de abóbora | pera |
| 30 | alface, cenoura ralada com vinagrete | arroz branco e feijão | escondidinho de frango | abobrinha refogada | - | salada de frutas |
| 31 | alface, brócolis e tabule | arroz branco e feijão | lombo assado | farofa de ovo com legumes | - | manga |

Observação: Cardápio sujeito a alterações

Nutricionista Luana Caldarelli – CRN3: 40.032



CARDÁPIO MENSAL DE LANCHES – OUTUBRO 2018

MANHÃ

TARDE

VESPERTINA

| Data | Pães | Bebidas | Frutas | Pães | Bebidas | Frutas | | Fruta |
|------|--|------------------------------|--------------------|--|-----------------------|--------------------|--------------------------|----------|
| 01 | pão francês com patê de ricota ou mel | leite com chocolate | mamão e abacaxi | torrada integral com requeijão ou geleia | suco de acerola | melão e uva | macarrão com carne moída | pera |
| 02 | croissant com manteiga ou mel | suco de goiaba | maçã e banana | biscoito de polvilho e bolacha maisena com manteiga | vitamina de abacate | pera e mexerica | sopa de feijão | banana |
| 03 | bolo de cenoura ou bolacha salgada com requeijão | suco de caju | melancia e laranja | bisnaguinha com manteiga ou mel | suco de manga | banana e mamão | risoto de frango | mexerica |
| 04 | pão francês com requeijão ou geleia | suco de uva | mexerica e manga | pão sírio com patê de cenoura ou rosquinha de coco | suco de caju | maçã e uva | sopa de legumes | mamão |
| 05 | pipoca ou rosquinha de coco | vitamina de banana | pêssego e maçã | corn flakes ou bolacha salgada com manteiga | leite | pera e melancia | quibe assado | manga |
| 08 | bisnaguinha com requeijão ou geleia | suco de abacaxi | melão e mexerica | croissant com queijo prato ou geleia | suco de uva | banana e maçã | sopa canja | maçã |
| 09 | pão de forma com patê de atum ou mel | chá | mamão e uva | torrada com requeijão ou geleia | suco de laranja | melão e laranja | risoto de carne | pêssego |
| 10 | pão francês com requeijão e mel | vitamina de banana | pera e maçã | torta de espinafre ou rosquinha de chocolate | suco de caju | melancia e abacaxi | omelete de forno | abacaxi |
| 11 | croissant com manteiga ou geleia | suco de manga | banana e mexerica | pão francês com mussarela ou mel | suco de acerola | maça e uva | sopa de feijão | melão |
| 12 | FERIADO | FERIADO | FERIADO | FERIADO | FERIADO | FERIADO | FERIADO | FERIADO |
| 15 | corn flakes ou bolacha salgada com manteiga | leite com chocolate | melão e uva | bisnaguinha integral com requeijão ou mel | suco de caju | maçã e laranja | sopa de legumes | melancia |
| 16 | bolo de cacau em pó ou bolacha salgada com requeijão | suco de manga | pêssego e abacaxi | pão francês com mussarela ou geleia | suco de uva | melancia e banana | risoto de frango | maçã |
| 17 | torrada com requeijão ou geleia | suco de laranja | banana e kiwi | pão de forma com patê de ricota ou geleia | leite com cacau em pó | pêssego e manga | sopa canja | ameixa |
| 18 | bisnaguinha com queijo branco ou mel | suco de goiaba | mamão e uva | milho verde ou bolacha maisena de chocolate com manteiga | suco de abacaxi | melão e maçã | sopa de legumes | manga |
| 19 | croissant com requeijão ou mel | limonada | pera e mexerica | biscoito de polvilho ou rosquinha de chocolate | vitamina de morango | melancia e abacaxi | salada de macarrão | melão |
| 22 | pipoca ou bolacha maisena com manteiga | vitamina de frutas | manga e pêssego | pão francês com requeijão ou mel | suco de uva | pera e nectarina | risoto de frango | abacaxi |
| 23 | torrada com patê de azeitona ou mel | suco de laranja | pera e uva | bisnaguinha com queijo branco ou geleia | suco de goiaba | maçã e melancia | macarrão pizza | pera |
| 24 | pão francês com requeijão ou mel | suco de caju | melão e maçã | croissant com manteiga ou geleia | suco de manga | mamão e uva | quibe assado | mexerica |
| 25 | pão de forma com queijo prato ou geleia | suco de uva ó | laranja e pêssego | bolo de fubá ou bolacha salgada com manteiga | chá | pera e goiaba | sopa de feijão | mamão |
| 26 | milho verde ou bolacha maisena de chocolate com manteiga | suco de acerola | banana e melancia | corn flakes ou bolacha salgada com requeijão | leite com cacau | maçã e laranja | sopa canja | manga |
| 29 | pipoca ou rosquinha de coco | vitamina de banana com aveia | melão e ameixa | croissant com manteiga ou mel | suco de caju | banana e pêssego | quibe assado | banana |
| 30 | bisnaguinha integral com manteiga ou geleia | suco de uva | mamão e goiaba | pão francês com requeijão ou mel | suco de acerola | melancia e laranja | omelete de forno | abacaxi |
| 31 | bolo formigueiro ou bolacha salgada com requeijão | chá | maçã e laranja | torrada com patê de atum ou geleia | suco de tangerina | uva e pera | risoto de frango | uva |

Observação: Cardápio sujeito a alterações

Nutricionista Luana Caldarelli – CRN: 40.032