



## CARDÁPIO MENSAL DE REFEIÇÕES – MAIO 2019

Data	Saladas	Prato base	Prato Principal	Guarnição	Doce	Fruta
01	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO
02	alface, maionese de legumes	arroz branco, arroz integral, feijão	peixe assado	brócolis refogado	-	caqui
03	alface, beterraba e pepino	arroz branco e feijão	torta de frango	creme de espinafre	gelatina	salada de frutas
06	alface, cenoura e acelga	arroz branco e feijão preto	omelete de forno com queijo, espinafre e tomate	couve refogada	-	mamão
07	alface, tomate cereja e chuchu	arroz branco, arroz integral e feijão	frango desfiado com requeijão	escarola refogada	-	salada de frutas
08	alface, vinagrete e pepino	arroz branco e feijão	quibe assado	abobrinha alho e óleo	doce cremoso de abacaxi	mexerica
09	alface, repolho colorido e cenoura	arroz branco e feijão	estrogonofe de carne	batata palha brócolis refogado	doce de abóbora	uva
10	alface, tomate e ovo cozido	arroz branco, arroz integral e feijão	moqueca de peixe	purê de batata	-	kiwi
13	alface, tomate e acelga	arroz branco e feijão	frango ensopado	polenta recheada escarola refogada	-	pera
14	alface, tomate e brócolis	arroz branco e feijão preto	iscas de frango com gergelim	couve flor gratinada com molho branco e pãesão	mousse de maracujá	laranja
15	alface, maionese de legumes	arroz branco, arroz integral e feijão	hambúrguer com mussarela	creme de espinafre	brigadeirão	melancia
16	alface, cenoura e pepino	arroz branco, arroz integral e lentilha	lombo assado	couve ao alho farofa fria de cenoura	-	mexerica
17	alface, tomate e repolho misto	arroz branco, feijão	lasanha de frango	abobrinha refogada	-	salada de frutas
20	alface, chuchu com tomate e cenoura	arroz branco e feijão	frango xadrez	brócolis na manteiga	gelatina	laranja pera
21	alface, beterraba e vagem	arroz branco, arroz integral e feijão	estrogonofe de frango	espinafre refogado / batata palha	-	mexerica
22	alface, acelga e tabule	arroz branco e feijão preto	tirinhas de carne	batata assada com molho branco e pãesão	-	mamão
23	alface, tomate e milho	arroz branco e feijão	xxxxxxx	lasanha de abobrinha com carne moída	manjar de coco com ameixa	salada de frutas
24	alface, repolho misto e grão de bico	arroz branco, arroz integral e feijão	frango ensopado	brócolis com milho	-	caqui
25	alface, salada de batata com cenoura e milho	arroz branco e feijão	frango gratinado com molho branco e pãesão	couve refogada	-	melão
28	alface, cenoura e brócolis	arroz branco e lentilha	xxxxxxx	macarrão cremoso com frango	-	salada de frutas
29	alface, ovo cozido e tomate	arroz branco, arroz integral e feijão	peixe assado com batata ao forno	abobrinha na manteiga	cocada	caqui
30	alface, beterraba e tomate	arroz branco, arroz integral e feijão	omelete de frango com espinafre	brócolis alho e óleo	gelatina	melancia
31	alface, tabule e escarola	arroz branco e feijão preto	rocambolê de carne	batata doce soute	-	mexerica

**Observação: Cardápio sujeito a alterações**

**Nutricionista Lígia – CRN3: 31508**

## CARDÁPIO MENSAL DE LANCHES - MAIO 2019

**MANHÃ**

**TARDE**

**VESPERTINO**

Data	Pães	Bebidas	Frutas	Pães	Bebidas	Frutas		Fruta
01	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO
02	croissant com requeijão ou mel	suco de acerola	melão e maçã	pão de forma com mussarela ou geleia	suco de goiaba	banana e uva	sopa de legumes com carne	pera
03	corn flakes e bolacha salgada com requeijão	leite	banana e uva	bisnaguinha com manteiga ou mel	suco de caju	pera e maçã	risoto de frango	mamão
06	pipoca ou bolacha maisena integral com manteiga	suco de maracujá	uva e maçã	pão francês com manteiga ou mel	suco de abacaxi	melancia e banana	sopa de feijão	kiwi
07	torrada com patê de cenoura ou geleia	suco de caju	pera e maçã	biscoito de polvilho ou rosquinha de coco	leite com cacau	manga e goiaba	omelete de frango	pera
08	bisnaguinha com requeijão ou mel	limonada	melão e caqui	bolo de fubá cremoso ou bolacha salgada com manteiga	suco de uva	mamão e kiwi	macarrão à bolonhesa	maçã
09	pão francês com manteiga ou geleia	suco de goiaba	melancia e kiwi	pão sírio com patê de atum, alface ou mel	suco de acerola	maçã e laranja	risoto de carne	mamão
10	croissant com requeijão ou mel	leite com café	pera e uva	pão francês com manteiga ou geleia	suco de manga	banana e melancia	sopa de mandioquinha com frango	banana
13	pão de forma integral com queijo prato ou geleia	suco de abacaxi	caqui e laranja	croissant com manteiga ou geleia	suco de uva	melão e goiaba	canja	banana
14	bolo formigueiro ou bolacha salgada com requeijão	suco de acerola	maçã e kiwi	pão francês com requeijão ou mel	suco de caju	banana e caqui	risoto de frango	melão
15	pão de forma integral com mussarela ou geleia	leite com cacau	maçã e banana	pão sírio com patê de cenoura, alface ou mel	suco de maracujá	manga e uva	quibe assado	mexerica
16	bisnaguinha com requeijão e mel	suco de laranja	pera e goiaba	corn flakes ou bolacha salgada com margarina	leite	melão e mamão	sopa de feijão	banana
17	pão francês com requeijão ou geleia	suco de abacaxi	melancia e mexerica	biscoito de polvilho ou rosquinha de coco	vitamina de abacate	uva e kiwi	sopa de legumes com frango	abacaxi
20	torrada com patê de atum ou mel	suco de acerola	manga e abacaxi	pão francês com manteiga ou geleia	suco de acerola	maçã e uva	omelete de frango	melancia
21	croissant com requeijão ou geleia	suco de caju	caqui e pera	pipoca ou bolacha maisena integral com manteiga	leite com chocolate	melão e kiwi	canja	maçã
22	corn flakes ou bolacha salgada com manteiga	leite	banana e maçã	bisnaguinha com queijo prato ou geleia	suco de goiaba	manga e caqui	risoto de carne	melancia
23	pão francês com requeijão ou mel	suco de goiaba	kiwi e uva	bolo de milho ou bolacha salgada com requeijão	suco de abacaxi	melancia e pera	macarrão a bolonhesa	goiaba
24	pipoca ou rosquinha de coco	suco de acerola	mamão e laranja	torrada com patê de cenoura ou mel	suco de caju	banana e maçã	sopa de abóbora com carne	manga
27	croissant com requeijão ou geleia	suco de uva	mamão e kiwi	bisnaguinha com manteiga ou geleia	suco de goiaba	manga e caqui	sopa de legumes com frango	banana
28	pão francês com manteiga ou mel	suco de manga	maçã e abacaxi	pão pizza ou rosquinha de chocolate	suco de caju	caqui e banana	omelete de frango	pera
29	bolo de chocolate ou bolacha salgada com requeijão	suco de acerola	banana e kiwi	croissant com requeijão ou mel	suco de maracujá	mamão e uva	sopa de feijão	mamão
30	bisnaguinha com queijo branco ou geleia	suco de goiaba	caqui e mexerica	pipoca ou bolacha maisena com manteiga	leite com chocolate	melão e maçã	sopa de legumes com frango	kiwi
31	biscoito de polvilho ou bolacha maizena com manteiga	leite com cacau	manga e maçã	pão francês com mussarela ou mel	suco de abacaxi	melancia e kiwi	quibe assado	uva

**Observação: Cardápio sujeito a alterações**