



CARDÁPIO MENSAL DE REFEIÇÕES –JANEIRO / FEVEREIRO

Data	Saladas	Prato base	Prato Principal	Guarnição	Doce	Fruta
31	alface, beterraba e abobrinha	arroz branco, arroz integral e feijão	estrogonofe de frango	batata palha / brócolis ao alho	-	salada de frutas
01	alface, maionese e ovo cozido	arroz branco e feijão	lombo assado	couve refogada no azeite	-	banana
04	alface, repolho colorido e cenoura	arroz branco e feijão	omelete de forno com queijo branco e tomate	brócolis ao alho	-	melancia
05	alface, tomate e pepino	arroz branco, arroz integral e feijão	frango desfiado com requeijão	escarola refogada	brigadeirão	manga
06	alface, tomate e abobrinha	arroz branco e feijão	frango ensopado	polenta recheada	-	melão
07	alface, beterraba e chuchu	arroz branco e feijão	carne de panela	couve flor gratinada com parmesão	gelatina	mamão
08	alface, tomate e pepino	arroz branco, arroz integral e feijão	hambúrguer grelhado	macarrão pizza	-	laranja
11	alface, tomate e abobrinha	arroz branco, arroz integral e feijão	tirinhas de frango com cebola	creme de milho	-	maçã
12	alface, tomate e brócolis	arroz branco e feijão	escondidinho de carne	espinafre refogado	mousse de maracujá	kiwi
13	alface, ovo cozido e beterraba	arroz branco e feijão	peixe assado com leite de coco	cenoura sautee	gelatina	salada de frutas
14	alface, milho e couve flor	arroz branco e feijão	yakissoba de frango	abobrinha com tomate	-	manga
15	alface, tomate e pepino	arroz branco, arroz integral e feijão preto	quibe assado	batata sautee	-	melancia
18	alface, repolho colorido e tomate	arroz branco e feijão	frango ensopado	purê de mandioquinha	-	salada de frutas
19	alface, beterraba e abobrinha	arroz branco, arroz integral e feijão	lombo assado	farofa de banana couve refogada	-	manga
20	alface, pepino e cenoura ralada	arroz branco e feijão	torta de carne moída	brócolis na manteiga	manjar com ameixa	ameixa
21	alface, tomate e chuchu	arroz branco e feijão	estrogonofe de frango	batata palha / espinafre refogado	-	salada de frutas
22	alface, escarola e tomate	arroz branco, arroz integral e feijão	omelete de forno	couve flor com vinagrete	gelatina	laranja
25	alface, tomate e abobrinha	arroz branco, arroz integral e feijão	frango grelhado	creme de espinafre	-	manga
26	alface, ovo cozido e brócolis	arroz branco e feijão	atum com molho de tomate	macarrão ao alho e óleo	gelatina colorida	goiaba
27	alface, beterraba e chuchu	arroz branco e feijão	carne moída com azeitona	vagem com milho	-	abacaxi
28	alface, tomate e pepino	arroz branco, arroz integral e feijão	frango assado	purê de mandioquinha	-	mamão
01	alface, mix de folhas e tomate	arroz branco e feijão	almôndega ao sugo	couve flor com molho branco e parmesão	-	salada de frutas

Observação: Cardápio sujeito a alterações

Nutricionista Luana Caldarelli – CRN3: 40.032

CARDÁPIO MENSAL DE LANCHES -JANEIRO / FEVEREIRO

	MANHÃ			TARDE		VESPERTINO		
Data	Pães	Bebidas	Frutas	Pães	Bebidas	Frutas		Fruta
31	corn flakes ou bolacha salgada com manteiga	leite	ameixa e banana	pão francês com requeijão ou mel	suco de abacaxi	maçã e goiaba	risoto de frango	pera
01	torrada com patê de atum ou geleia	suco de manga	pêssego e maçã	pipoca ou rosquinha de chocolate	vitamina de frutas	mamão e laranja	sopa de legumes com carne	laranja
04	biscoito de polvilho ou bolacha maisena integral com manteiga	vitamina de frutas granola	uva e banana	pão francês com requeijão ou mel	suco de caju	maçã e manga	quibe assado	maçã
05	croissant com requeijão ou mel	suco de goiaba	melancia e uva	pão de forma com queijo prato ou geleia	suco de abacaxi	kiwi e melão	sopa canja	banana
06	bisnaguinha com manteiga ou geleia	suco de uva	mamão e pêsego	torrada com patê de ricota ou mel	limonada	pera e goiaba	macarrão pizza	manga
07	pão francês com requeijão ou mel	leite com cacau	maça e manga	bolo de laranja ou bolacha salgada com manteiga	suco de manga	uva e melancia	sopa de feijão	goiaba
08	pão de forma com mussarela ou bolacha de coco	suco de abacaxi	mamão e kiwi	croissant com requeijão ou geleia	suco de uva	banana e pêsego	risoto de carne	pera
11	corn flakes ou bolacha salgada com requeijão	leite	uva e banana	pão sírio com alface, patê de ovo ou geleia	suco de abacaxi	mamão e maçã	macarrão a bolonhesa	kiwi
12	pão de forma com muçarela ou geleia	suco de manga	maçã e laranja	bisnaguinha com requeijão, rodela de pepino ou mel	suco de caju	banana e uva	sopa de legumes com carne	abacaxi
13	croissant com manteiga ou geleia	suco de tangerina	melão e goiaba	pão francês com manteiga ou mel	suco de abacaxi	kiwi e manga	canja	mamão
14	bolo de chocolate ou bolacha salgada com requeijão	suco de acerola	uva e pera	milho verde ou bolacha maisena integral com manteiga	suco de goiaba	pêssego e manga	omelete de forno	maçã
15	pão francês com requeijão ou mel	limonada	melancia e banana	palitinho de cenoura temperado ou bolacha salgada com geleia	vitamina de frutas granola	maçã e laranja	risoto de frango	ameixa
18	pão francês com requeijão ou geleia	suco de laranja	ameixa, manga e granola	torrada com patê de ricota ou geleia	suco de caju	uva e banana	macarrão ao sugo	melão
19	bolo de laranja ou bolacha salgada com manteiga	suco de uva	laranja e melão	pão francês com requeijão ou geleia	suco de acerola	melancia e pera	sopa de feijão	banana
20	pipoca ou rosquinha de coco	vitamina de frutas granola	pêra e goiaba	bisnaguinha com requeijão ou mel	chá	mamão e uva	sopa de legumes com frango	maçã
21	croissant com manteiga ou mel	leite com cacau em pó	kiwi e manga	pão de forma com mussarela ou geleia	suco de abacaxi	melão e goiaba	quibe assado	ameixa
22	milho verde ou bolacha de coco	suco de uva	banana e goiaba	bolo de chocolate ou bolacha salgada com manteiga	suco de maracujá	maçã e pera	risoto de carne	manga
25	pão francês com requeijão ou mel	suco de caju	laranja e maçã	palitinho de cenoura ou bolacha maisena integral com manteiga	suco de acerola	uva e banana	sopa de legumes com frango	laranja
26	croissant com requeijão ou geleia	suco de abacaxi	melancia e ameixa	pão pizza ou rosquinha de coco	suco de manga	mamão e pera	risoto de frango	melão
27	pão sírio com alface picada, patê de atum ou mel	suco de tangerina	uva e banana	bisnaguinha com manteiga ou geleia	suco de laranja	melancia e manga	risoto de carne	mamão
28	pão de forma com queijo prato ou geleia	suco de manga	melão e goiaba	pão francês com requeijão ou mel	suco de caju	melancia e kiwi	sopa de legumes com carne	pera

Observação: Cardápio sujeito a alterações

Nutricionista Luana Caldarelli – CRN: 40.032