



CARDÁPIO MENSAL DE REFEIÇÕES – SETEMBRO 2019

Data	Saladas	Prato base	Prato Principal	Guarnição	Doce	Fruta
02	alface, beterraba	arroz branco, arroz integral e feijão	carne de panela com mandioca	couve refogada	-	mamão
03	alface, repolho colorido	arroz branco e feijão	lasanha de frango	abobrinha na manteiga	doce de abóbora	laranja
04	alface, brócolis	arroz branco, feijão preto	frango ensopado	farofa fria de cenoura	-	maçã
05	alface, tomate	arroz branco, arroz integral e feijão	escondidinho de carne moída	espinafre refogado com tomate	-	mexerica
06	alface, cenoura ralada	arroz branco e feijão	omelete com queijo	couve refogada	gelatina	salada de frutas
09	alface, cenoura ralada	arroz branco, e feijão	estrogonofe de frango	escarola refogada batata palha	-	salada de frutas
10	alface, tomate	arroz branco, arroz integral e feijão	frango assado	macarrão alho e óleo brócolis	doce cremoso de abacaxi	morango
11	alface, vinagrete	arroz branco, arroz integral e feijão	quibe recheado com tomate e mussarela	espinafre refogado	banana caramelada	melão
12	alface, brócolis	arroz branco e feijão	hamburguinho	batata gratinada	-	salada de frutas
13	alface, beterraba	arroz branco e feijão	torta de frango	abobrinha refogada	-	abacaxi
16	alface, abobrinha	arroz branco e feijão	tirinhas de frango	creme de milho	gelatina	maçã
17	alface, tabule	arroz branco, arroz integral e feijão	lombo assado	farofa de banana	-	salada de frutas
18	alface e brócolis	arroz branco, arroz integral e feijão	hamburguinho	macarrão pizza	-	salada de frutas
19	alface, beterraba	arroz branco, e feijão	frango xadrez	xxxxxxx	arroz doce	mexerica
20	alface, tomate	arroz branco e feijão preto	carne de panela	farofa de couve	-	laranja
23	alface, batata	arroz branco, arroz integral e feijão	tirinhas de carne	brócolis na manteiga farofa fria de cenoura	-	salada de frutas
24	alface, beterraba	arroz branco, e feijão	rocambolo de carne moída	purê de batata	-	mamão
25	alface, brócolis	arroz branco, e feijão	frango com gergelim	berinjela à parmegiana	mousse de maracujá	mexerica
26	alface, tomate	arroz branco, arroz integral e feijão preto	omelete	abobrinha refogada	-	salada de frutas
27	alface, cenoura ralada	arroz branco e feijão	hamburguinho	macarrão com brócolis	sagu com leite de coco e frutas	melancia
30	alface, salpicão repolho	arroz branco, feijão	quibe recheado com tomate e mussarela	abobrinha refogada	-	abacaxi

Observação: Cardápio sujeito a alterações

Nutricionista Ligia Siqueira – CRN : 31.508

CARDÁPIO MENSAL DE LANCHES – SETEMBRO 2019

MANHÃ

TARDE

VESPERTINO

Data	Pães	Bebidas	Frutas	Pães	Bebidas	Frutas		Fruta
02	croissant com manteiga ou geleia	suco de acerola	pera e uva	pão francês com requeijão ou mel	suco de abacaxi	maçã e mexerica	sopa de frango com legumes	melancia
03	corn flakes ou bolacha salgada com manteiga	leite	banana, aveia e mel	biscoito de polvilho ou rosquinha de coco	suco de goiaba	mamão e melão	risoto de carne com milho	mexerica
04	bolo formigueiro e bolacha salgada com manteiga	suco de caju	maçã e kiwi	pão de forma com mussarela ou mel	suco de uva	laranja e melancia	sopa de carne com legumes	melão
05	pão francês com manteiga e mel	suco de abacaxi	melão e mamão	croissant com requeijão ou geleia	leite com chocolate	banana e maçã	macarrão à bolonhesa	uva
06	bisnaguinha com requeijão ou geleia	suco de goiaba	pera e uva	pipoca ou bolacha maisena com manteiga	suco de acerola	banana, aveia e mel	risoto de frango	goiaba
09	pão de forma patê de cenoura ou mel	suco de uva	uva e maçã	bisnaguinha com manteiga ou geleia	suco de caju	manga e mexerica	omelete de queijo	pera
10	biscoito de polvilho ou rosquinha de coco	leite com chocolate	banana, aveia e mel	pão francês com manteiga ou mel	suco de acerola	laranja e goiaba	sopa de feijão	melão
11	pipoca ou bolacha maisena com manteiga	leite com café	pera e manga	croissant com requeijão ou geleia	suco de goiaba	mexerica e maçã	sopa de mandioquinha	melancia
12	pão francês com requeijão e mel	suco de acerola	banana e uva	bolo de pão de queijo ou rosquinha de chocolate	suco de abacaxi	banana, aveia e mel	sopa de carne com legumes	mexerica
13	croissant com manteiga e geleia	suco de uva	melão e maçã	corn flakes ou bolacha salgada com manteiga	leite	banana e mamão	risoto de carne	manga
16	pão francês com manteiga e mel	suco de goiaba	melancia e abacate	pão de forma com queijo prato ou mel	suco de acerola	pera e melão	canja	uva
17	croissant com requeijão ou geleia	suco de abacaxi	manga e pera	bisnaguinha com manteiga e geleia	suco de caju	melancia e uva	sopa de carne com mandioca	banana
18	pão pizza ou bolacha maisena com manteiga	suco de uva	banana e goiaba	pão francês com requeijão e mel	leite com chocolate	mamão e melão	omelete de queijo	mexerica
19	bolo de cenoura ou bolacha salgada com requeijão	suco de laranja	melancia e pera	milho verde ou rosquinha de chocolate	suco de caju	maçã e mexerica	sopa de mandioquinha com frango	kiwi
20	bisnaguinha com manteiga e geleia	leite com chocolate	mamão e kiwi	palito de cenoura, tomate cereja ou biscoito de polvilho	suco de uva	melão e morango	sopa de legumes com frango	banana
23	torrada com patê de cenoura ou geleia	suco de caju	maçã e uva	pão francês com requeijão ou mel	suco de acerola	melancia e pera	sopa de feijão	melão
24	pão de forma com mussarela ou mel	suco de goiaba	pera e uva	bolo de cenoura ou bolacha salgada com manteiga	suco de abacaxi	banana e maçã	risoto de carne	goiaba
25	croissant com manteiga ou geleia	suco de acerola	banana e maçã	bisnaguinha com requeijão e geleia	suco de uva	melancia e kiwi	macarrão à bolonhesa	mamão
26	pão francês com requeijão ou mel	suco de abacaxi	pera e melancia	pipoca ou bolacha maisena com manteiga	suco de goiaba	maçã e banana	sopa de mandioca com carne	melão
27	milho verde ou rosquinha de chocolate	suco de uva	mamão e melão	pão de forma com queijo prato ou mel	suco de caju	kiwi e goiaba	quibe assado	laranja
30	palito de cenoura, tomate cereja ou biscoito de polvilho	suco de goiaba	banana e uva	torrada com queijo prato ou geleia	suco de caju	pera e melancia	sopa de feijão	mexerica

Observação: Cardápio sujeito a alterações

Nutricionista Ligia Siqueira – CRN: 31.508