



## CARDÁPIO MENSAL DE REFEIÇÕES – CURSO DE FÉRIAS 2017

| Data | Saladas                                | Prato base                            | Prato Principal                                | Guarnição                         | Doce               | Fruta            |
|------|--|---------------------------------------|--|-----------------------------------|--------------------|------------------|
| 28   | alface, beterraba e pepino             | arroz branco, arroz integral e feijão | panqueca de frango                             | brócolis ao alho                  | brigadeirão        | mamão            |
| 29   | alface, repolho colorido e cenoura     | arroz branco e feijão                 | quibe assado recheado com queijo               | couve refogada                    | -                  | salada de frutas |
| 30   | alface, tomate e grão de bico          | arroz branco e feijão                 | hamburguinho                                   | purê de batatas                   | -                  | maçã             |
| 03   | alface, acelga e tomate                | arroz branco, arroz integral e feijão | tirinhas de frango                             | abobrinha refogada                | doce de abóbora    | uva              |
| 04   | alface, ovo cozido e pepino            | arroz branco e feijão                 | atum com molho de tomate                       | macarrão ao alho e óleo           | -                  | abacaxi          |
| 05   | alface, brócolis e beterraba           | arroz branco e feijão                 | carne moída com batata                         | couve ao alho                     | -                  | salada de frutas |
| 06   | alface, cenoura e tomate               | arroz branco, arroz integral e feijão | frango assado                                  | purê de mandioquinha              | creme de abacate   | morango          |
| 07   | alface, mix de folhas e cenoura ralada | arroz branco e feijão                 | omelete com queijo branco, tomate e manjericão | brócolis com milho                | -                  | pêra             |
| 10   | alface, salpicão de repolho e cenoura  | arroz branco e feijão                 | iscas de carne                                 | couve flor gratinada com pãesão   | -                  | salada de frutas |
| 11   | alface, abobrinha e beterraba          | arroz branco, arroz integral e feijão | torta de frango com legumes                    | brócolis refogado                 | gelatina           | melão            |
| 12   | alface, tabule e cenoura               | arroz branco, arroz integral e feijão | escondidinho de frango                         | espinafre refogado com tomate     | mousse de maracujá | maçã             |
| 13   | alface, maionese de legumes            | arroz branco e feijão                 | almôndega ao sugo                              | farofa de abobrinha               | -                  | pêra             |
| 14   | alface, tomate e brócolis              | arroz branco e feijão                 | lasanha de frango                              | couve ao alho                     | -                  | melancia         |
| 17   | alface, pepino e beterraba             | arroz branco, arroz integral e feijão | estrogonofe de frango                          | espinafre refogado / batata palha | doce de banana     | mexerica         |
| 18   | alface, tomate e brócolis              | arroz branco e feijão                 | carne moída com cenoura                        | sufê de queijo                    | -                  | salada de frutas |
| 19   | alface, cenoura e chuchu               | arroz branco e feijão                 | hamburguinho                                   | macarrão na manteiga              | -                  | laranja          |
| 20   | alface, repolho colorido e tomate      | arroz branco, arroz integral e feijão | frango desfiado com requeijão                  | abobrinha refogada                | mousse de limão    | mamão            |
| 21   | alface, ovo cozido e cenoura           | arroz branco e feijão                 | panqueca de carne                              | couve ao alho                     | -                  | melão            |
| 24   | alface, maionese se legumes e tomate   | arroz branco e feijão                 | almôndegas ao sugo                             | farofa de legumes                 | arroz doce         | maçã             |
| 25   | alface, tomate e beterraba             | arroz branco, arroz integral e feijão | carne de panela                                | macarrão com brócolis             | pudim de leite     | melancia         |

Observação: Cardápio sujeito a alterações

Nutricionista Luana Caldarelli – CRN3: 40.032

## CARDÁPIO MENSAL DE LANCHES – CURSO DE FÉRIAS 2017

**MANHÃ**

**TARDE**

**VESPERTINO**

| Data | Pães  | Bebidas                      | Frutas            | Pães   | Bebidas                      | Frutas              |      | Fruta |
|------|---|------------------------------|-------------------|--|------------------------------|---------------------|------|-------|
| 28   | bisnaguinha com requeijão ou mel                  | leite com chocolate          | banana e uva      | pastel de carne assado ou bolacha doce               | suco de laranja              | maçã e abacaxi      | xxxx | xxxx  |
| 29   | bolo de cenoura ou bolacha salgada com manteiga   | suco de manga                | laranja e maçã    | pão francês com manteiga ou mel                      | leite com chocolate          | banana e kiwi       | xxxx | xxxx  |
| 30   | pipoca ou sequilhos                               | suco de abacaxi              | melancia e banana | pão pizza ou bolacha maisena de chocolate            | suco de acerola              | manga e pêra        | xxxx | xxxx  |
| 03   | torrada com requeijão ou geléia                   | suco de acerola              | maçã e laranja    | bisnaguinha integral com manteiga ou mel             | suco de abacaxi              | banana e morango    | xxxx | xxxx  |
| 04   | pão francês com patê de ricota ou mel             | limonada                     | melão e uva       | bolo de chocolate ou bolacha salgada com requeijão   | limonada                     | mamão e pêra        | xxxx | xxxx  |
| 05   | bisnaguinha com requeijão ou mel                  | leite com cacau em pó        | pêra e caqui      | pão francês com requeijão ou geléia                  | suco de laranja              | manga e abacaxi     | xxxx | xxxx  |
| 06   | pastel de frango assado ou rosquinha de coco      | suco de uva                  | banana e laranja  | pão de forma com mussarela ou mel                    | suco de caju                 | maçã e goiaba       | xxxx | xxxx  |
| 07   | pão pizza ou bolacha integral ou mel              | suco de laranja              | pera e abacaxi    | biscoito de polvilho ou bolacha maisena com manteiga | leite com chocolate          | melancia e uva      | xxxx | xxxx  |
| 10   | pão francês com manteiga ou geléia                | suco de manga                | mamão e uva       | pão de queijo ou sequilhos                           | suco de caju                 | maçã e laranja      | xxxx | xxxx  |
| 11   | torrada com patê de atum ou mel                   | suco de laranja              | maçã e abacaxi    | canjica ou bolacha salgada com manteiga              | suco de uva                  | banana e mexerica   | xxxx | xxxx  |
| 12   | pão pizza ou rosquinha de coco                    | suco de caju                 | melão e caqui     | bisnaguinha com requeijão ou geléia                  | leite com cacau em pó        | pêra e melão        | xxxx | xxxx  |
| 13   | bolinho de chuva ou bolacha salgada com requeijão | vitamina de frutas           | manga e kiwi      | bolo de fubá ou bolacha salgada com manteiga         | suco de laranja              | melancia e uva      | xxxx | xxxx  |
| 14   | pão de queijo ou bolacha maisena de chocolate     | suco de acerola              | banana e goiaba   | pipoca ou rosquinha de coco                          | vitamina de banana com aveia | mamão e abacaxi     | xxxx | xxxx  |
| 17   | bisnaguinha com queijo branco ou geléia           | suco de uva                  | melancia e manga  | pão caseiro de mandioquinha com requeijão ou mel     | leite com chocolate          | maçã e laranja      | xxxx | xxxx  |
| 18   | pão francês com requeijão ou mel                  | suco de laranja              | mamão e goiaba    | milho verde cozido ou bolacha maisena com manteiga   | suco de uva                  | melão e morango     | xxxx | xxxx  |
| 19   | torrada com patê de azeitonas ou mel              | suco de abacaxi              | maçã e caqui      | bolo de laranja ou bolacha salgada com manteiga      | suco de acerola              | melancia e mexerica | xxxx | xxxx  |
| 20   | pastel de queijo assado ou sequilhos              | suco de acerola              | pêra e uva        | pão francês com requeijão ou mel                     | limonada                     | banana e caqui      | xxxx | xxxx  |
| 21   | pipoca e sequilhos                                | vitamina de banana com aveia | banana e morango  | bolinho de chuva ou bolacha salgada com manteiga     | suco de uva                  | pêra e abacaxi      | xxxx | xxxx  |
| 24   | bolacha salgada com requeijão ou mel              | leite com cacau em pó        | melancia e manga  | pão francês com mussarela, tomate ou geléia          | suco de abacaxi              | banana e goiaba     | xxxx | xxxx  |
| 25   | bolo de milho ou torrada com requeijão            | suco de acerola              | uva e laranja     | pão de queijo ou bolacha doce                        | suco de caju                 | mamão e abacaxi     | xxxx | xxxx  |

**Observação: Cardápio sujeito a alterações**