



CARDÁPIO MENSAL DE REFEIÇÕES – SETEMBRO 2017

Data	Saladas	Prato base	Prato Principal	Guarnição	Doce	Fruta
01	alface, beterraba cozida e pepino	arroz branco e feijão	frango ensopado	polenta recheada com mussarela	brigadeirão	uva
04	alface, repolho colorido e milho	arroz branco, arroz integral e feijão	bife à role	macarrão ao sugo abobrinha	doce de abóbora	melancia
05	alface, grão de bico e tomate	arroz branco e feijão	tirinhas de frango grelhadas	torta de espinafre	-	maçã
06	alface, ovo cozido e vinagrete	arroz branco e feijão	peixe empanado	purê de batatas	-	salada de frutas
07	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO
08	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
11	alface, escarola e cenoura ralada	arroz branco e feijão	frango grelhado acebolado	couve flor gratinada com parmesão	-	melão
12	alface, tomate e pepino	arroz branco, arroz integral e feijão	quibe assado recheado	brócolis com milho na manteiga	manjar com ameixa	mamão
13	alface, ovo cozido e beterraba	arroz branco, arroz integral e feijão	lombo assado	couve ao alho / farofa de legumes	gelatina	abacaxi
14	alface, repolho colorido e cenoura	arroz branco e feijão	frango desfiado com requeijão	escarola refogado	-	salada de frutas
15	alface, acelga e tomate	arroz branco e feijão	omelete de forno com queijo, tomate e manjerição	chuchu com milho	-	mexerica
18	alface, ovo cozido e beterraba	arroz branco, arroz integral e feijão	estrogonofe de frango	batata palha / escarola refogada	mousse de limão	pêra
19	alface e tabule	arroz branco e feijão	carne moída com batata	espinafre refogado	-	salada de frutas
20	alface, cenoura e chuchu	arroz branco e feijão	atum com molho de tomate	macarrão ao alho e óleo, abobrinha ao alho	-	manga
21	alface, tomate e repolho misto	arroz branco, arroz integral e feijão	iscas de carne	brócolis gratinado com molho branco e parmesão	gelatina mosaico	maçã
22	alface, mix de folhas e grão de bico	arroz branco e feijão	torta de frango	cubos de abobrinha com tomate e milho	-	jabuticaba
25	alface, acelga com vinagrete e brócolis	arroz branco e feijão	tirinhas de frango aceboladas	purê de moranga	-	salada de frutas
26	alface, repolho colorido e tomate	arroz branco, arroz integral e feijão	carne de panela	sufilé de abobrinha	arroz doce	kiwi
27	alface, berinjela e beterraba	arroz branco, arroz integral e feijão	rocambolo de carne moída com mussarela	farofa de cenoura	pudim de leite	goiaba
28	alface, maionese de legumes, ovo cozido	arroz branco e feijão	peixe empanado	couve refogada	-	jabuticaba
29	alface, tomate e abobrinha	arroz branco e feijão	lasanha de frango	brócolis ao alho	-	melancia

Observação: Cardápio sujeito a alterações

Nutricionista Luana Caldarelli – CRN3: 40.032

CARDÁPIO MENSAL DE LANCHES – SETEMBRO 2017

MANHÃ

TARDE

VESPERTINO

Data	Pães	Bebidas	Frutas	Pães	Bebidas	Frutas		Fruta
01	pão de forma com patê de ricota ou mel	suco de abacaxi	melancia e uva	pão francês com requeijão ou geléia	chá	manga e pêra	canja	mexerica
04	pão francês com requeijão manteiga ou mel	suco de acerola	uva e laranja	croissant com manteiga e mel	leite com chocolate	melão e maçã	sopa de feijão	manga
05	biscoito de polvilho ou bolacha maisena integral com manteiga	vitamina de banana com aveia	maçã	bolo de laranja ou bolacha salgada com manteiga	suco de caju	mexerica e uva	risoto de frango	morango
06	bisnaguinha com queijo branco ou geléia	suco de uva	melancia e mexerica	pão de forma com patê de cenoura ou mel	suco de abacaxi	pêra e banana	sopa de legumes	mamão
07	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO
08	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
11	torrada com mussarela ou mel	suco de goiaba	mexerica e uva	pão francês com requeijão ou mel	leite com chocolate	ameixa e mamão	macarrão pizza	melancia
12	croissant com requeijão ou geléia	leite com chocolate	maçã e pêra	batata doce com parmesão e orégano ou bolacha salgada com manteiga	suco de acerola	banana e melancia	sopa de legumes com carne	laranja
13	bolo de chocolate ou bolacha salgada com manteiga	suco de acerola	maçã e mamão	pão pizza ou rosquinha de coco	suco de uva	pêra e goiaba	omelete de forno	mexerica
14	pão francês com manteiga ou geléia	suco de abacaxi	manga e ameixa	bisnaguinha com requeijão ou mel	suco de laranja	maçã e uva	risoto de frango	goiaba
15	pão sírio com patê de cenoura ou geléia	suco de caju	banana e goiaba	pão de forma com queijo prato ou mel	suco de abacaxi	mamão e manga	sopa de feijão	pera
18	pão francês com manteiga ou mel	suco de uva	melancia e manga	croissant com manteiga ou mel	suco de acerola	maçã e mexerica	risoto de carne	mamão
19	bisnaguinha com requeijão e geléia	suco de abacaxi	mamão e goiaba	pão francês com requeijão ou geléia	suco de manga	banana e morango	macarrão ao sugo	maça
20	pão de forma com patê de ricota ou mel	suco de caju	maçã e mexerica	bolo de cenoura ou bolacha salgada com requeijão	suco de abacaxi	melão e uva	sopa de legumes	melão
21	batata doce com parmesão e orégano ou bolacha salgada com manteiga	suco de acerola	pêra e uva	milho verde ou bolacha maisena com manteiga	limonada	ameixa e mamão	sopa de feijão	melancia
22	torrada com mussarela ou mel	leite com chocolate	banana e morango	bisnaguinha com manteiga, ou geléia	suco de uva	pêra e abacaxi	risoto de frango	banana
25	croissant com manteiga ou mel	suco de abacaxi	melancia e uva	pão francês com manteiga ou mel	suco de caju	banana e goiaba	omelete de forno	abacaxi
26	torta de carne moída ou rosquinha de coco	suco de acerola	ameixa e laranja	torrada com requeijão ou geléia	suco de uva	mamão e abacaxi	sopa de legumes	banana
27	bisnaguinha com requeijão ou mel	suco de manga	pêra e mexerica	biscoito de polvilho ou rosquinha de coco	vitamina de frutas	melão	quibe assado	mamão
28	pão francês com requeijão ou geléia	leite com cacau em pó	banana e uva	pão pizza ou rosquinha de chocolate	suco de caju	melancia e mexerica	risoto de frango	goiaba
29	milho verde ou bolacha maisena com manteiga	limonada	manga e abacaxi	croissant com requeijão ou geléia	suco de acerola	pêra e laranja	sopa de legumes	kiwi

Observação: Cardápio sujeito a alterações