

CARDÁPIO MENSAL DE LANCHES - MAIO 2018

MANHÃ

TARDE

VESPERTINO

Data	Pães	Bebidas	Frutas	Pães	Bebidas	Frutas	Fruta	
01	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	
02	mix de pão com patê de ricota ou geleia	suco de acerola	melão e maçã	croissant com requeijão ou mel	suco de manga	banana e uva	sopa de abóbora com carne	pera
03	pão francês com manteiga ou mel	suco de caju	banana e uva	corn flakes e bolacha salgada com requeijão	leite	pera e maçã	risoto de frango	mamão
04	bolacha salgada com requeijão ou geleia	suco de maracujá	uva e maçã	pipoca ou bolacha maisena integral com manteiga	vitamina de mamão	melancia e mexerica	sopa de feijão com carne	kiwi
07	torrada com patê de cenoura ou geleia	suco de caju	manga e maçã	pão francês com manteiga ou mel	suco de uva	banana e goiaba	sopa de legumes com carne	pera
08	croissant com requeijão ou mel	limonada	melão e uva	biscoito de polvilho ou rosquinha de coco	vitamina de frutas	mamão e kiwi	sopa canja	maçã
09	bisnaguinha com requeijão ou mel	suco de tangerina	melancia e kiwi	bolo de fubá cremoso ou bolacha salgada com manteiga	suco de acerola	maçã e laranja	omelete de forno	mamão
10	pão francês com manteiga ou geleia	leite com café	pera e mexerica	pão sírio com mussarela, tomate ou mel	suco de manga	banana e melancia	sopa de mandioquinha com frango	banana
11	pão de forma integral com queijo prato ou geleia	suco de acerola	maçã e laranja	canjica ou bolacha salgada com manteiga	suco de uva	melão e goiaba	macarrão com carne	caqui
14	pão francês com requeijão ou mel	suco de acerola	maçã e kiwi	croissant com manteiga ou geleia	suco de caju	banana e caqui	risoto de frango	melão
15	pão de forma integral com mussarela ou geleia	leite com cacau	maçã e mexerica	pão francês com requeijão ou geleia	suco de maracujá	manga e uva	quibe assado	mexerica
16	bolo formigueiro ou bolacha salgada com requeijão	suco de laranja	pera e goiaba	pão sírio com patê de cenoura, alface ou mel	suco de uva	melão e abacaxi	omelete	banana
17	bisnaguinha com requeijão e mel	suco de abacaxi	mamão e kiwi	corn flakes ou bolacha salgada com margarina	leite	melancia e mexerica	sopa de legumes com frango	abacaxi
18	bolacha salgada com patê de atum ou mel	suco de acerola	manga e abacaxi	biscoito de polvilho ou rosquinha de coco	vitamina de frutas	maçã e uva	canja	melancia
21	pipoca ou bolacha maisena integral com manteiga	vitamina de banana	caqui e pera	torrada com requeijão ou geleia	suco de acerola	melão e kiwi	sopa de legumes com carne	maçã
22	pão francês com requeijão ou mel	suco de uva	banana e goiaba	pão de forma com queijo prato ou geleia	suco de goiaba	manga e uva	risoto de frango	melancia
23	corn flakes ou bolacha salgada com manteiga	leite	maçã e caqui	bolo de milho e bolacha salgada com requeijão	suco de abacaxi	melancia e pera	sopa de feijão com carne	uva
24	pão sírio com patê de ricota, alface ou geleia	suco de acerola	mamão e laranja	pão francês com mussarela ou mel	leite com café	banana e maçã	sopa canja	manga
25	pão de forma integral com queijo branco ou mel	suco de uva	melão e maçã	bisnaguinha com manteiga ou geleia	suco de laranja	manga e caqui	macarrão ao sugo	banana
28	croissant com requeijão ou mel	suco de caju	maçã e abacaxi	bolacha salgada com manteiga ou geleia	suco de abacaxi	melancia e banana	risoto de carne	caqui
29	pão francês com queijo prato ou geleia	suco de acerola	banana e kiwi	pipoca ou bolacha doce	vitamina de abacate	mamão e uva	caldo verde	mamão
30	canjica ou bolacha salgada com manteiga	leite	caqui e mexerica	pão de forma com patê de atum ou mel	suco de maracujá	melão e maçã	sopa de legumes com frango	kiwi

Observação: Cardápio sujeito a alterações

Nutricionista: Luana Caldarelli – CRN: 40.032



CARDÁPIO MENSAL DE REFEIÇÕES – MAIO 2018

Data	Saladas	Prato base	Prato Principal	Guarnição	Doce	Fruta
01	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO
02	alface, cenoura e abobrinha	arroz branco, arroz integral, feijão	carne moída com batata	brócolis refogado	-	maçã
03	alface, tomate e pepino	arroz branco e feijão	frango ensopado	polenta recheada escarola refogada	-	salada de frutas
04	alface, tomate e acelga	arroz branco e feijão	omelete de forno com queijo branco e tomate	couve refogada	-	mamão
07	alface, beterraba e pepino	arroz branco, arroz integral e feijão	quibe assado recheado	cenoura com vagem sautee	-	salada de frutas
08	alface, tomate e chuchu	arroz branco e feijão	frango desfiado com requeijão	rodela de abobrinha	arroz doce	mexerica
09	alface, acelga e cenoura	arroz branco e feijão	estrogonofe de carne	batata palha / espinafre refogado	-	uva
10	alface, repolho colorido e ovo cozido	arroz branco, arroz integral e feijão	peixe empanado	couve flor gratinada com molho branco e parmesão	-	kiwi
11	alface, mix de folhas e tomate	arroz branco e feijão	frango grelhado	macarrão com brócolis	gelatina	pera
14	alface, tomate e couve flor	arroz branco e feijão	iscas de frango com gergelim	purê de abóbora	-	laranja
15	alface, cenoura e pepino	arroz branco, arroz integral e feijão	hambúrguer com mussarela	farofa de abobrinha	brigadeirão	melancia
16	alface, maionese de legumes	arroz branco, arroz integral e lentilha	lombo assado	couve ao alho	gelatina	mexerica
17	alface, tomate e repolho misto	arroz branco, feijão e feijão	frango xadrez	espinafre refogado	-	salada de frutas
18	alface, brócolis e cenoura	arroz branco e feijão	lasanha de frango	chuchu com tomate	-	abacaxi
21	alface, acelga e cenoura	arroz branco, arroz integral e feijão	tirinhas de carne	soufle de queijo	gelatina colorida	maçã
22	alface, beterraba e pepino	arroz branco e feijão	estrogonofe de frango	batata palha / espinafre refogado	-	mamão
23	alface, ovo cozido e brócolis	arroz branco e feijão	atum com molho de tomate	macarrão ao alho e óleo	-	salada de frutas
24	alface, tabule e cenoura	arroz branco, arroz integral e feijão	carne de panela	mexido de abobrinha	manjar de coco com ameixa	manga
25	alface, maionese de legumes	arroz branco e feijão	frango gratinado com molho branco e parmesão	couve refogada	-	kiwi
28	alface, brócolis e repolho misto	arroz branco e feijão	carne moída	macarrão a bolonhesa	-	salada de frutas
29	alface, ovo cozido e tomate	arroz branco, arroz integral e feijão	lombo assado	farofa fria / couve ao alho	cocada	caqui
30	alface, cenoura e abobrinha	arroz branco, arroz integral e lentilha	escondidinho de frango	escarola refogada	pudim de leite	melancia

Observação: Cardápio sujeito a alterações

Nutricionista Luana Caldarelli – CRN3: 40.032