



## CARDÁPIO MENSAL DE REFEIÇÕES – DEZEMBRO 2017

Data	Saladas	Prato base	Prato Principal	Guarnição	Doce	Fruta
01	alface, tomate e pepino	arroz branco e feijão	frango desfiado com requeijão	cenoura sautee	-	melão
04	alface, beterraba e abobrinha	arroz branco e feijão	carne moída com batata	escarola ao alho	-	salada de frutas
05	alface, tomate e grão de bico	arroz branco, arroz integral e feijão	tirinhas de frango com shoyo e gergelim	couve refogada	arroz doce	banana
06	alface, repolho colorido e pepino	arroz branco, arroz integral e feijão	frango assado	macarrão ao sugo brócolis	gelatina	pêssego
07	alface, maionese de legumes	arroz branco e feijão	carne de panela	rodela de abobrinha na manteiga	-	melancia
08	alface, mix de folhas e tomate	arroz branco e feijão	omelete de forno com espinafre e frango	chuchu com milho e ervilhas	-	ameixa
11	alface, brócolis e tomate	arroz branco, arroz integral e feijão	estrogonofe de frango	batata palha / couve ao alho	gelatina	mexerica
12	alface, acelga e cenoura	arroz branco e feijão	almôndegas ao sugo	polenta recheada escarola refogada	-	ameixa
13	alface, ovo cozido e pepino	arroz branco e feijão	peixe empanado	purê de batata	-	maçã
14	alface, repolho e tomate	arroz branco, arroz integral e feijão	quibe assado	couve flor com vinagrete	mousse de maracujá	uva
15	alface, escarola e tomate	arroz branco e feijão	lasanha de frango	brócolis refogado	-	salada de frutas

Nutricionista Luana Caldarelli – CRN3: 40.032

Observação: Cardápio sujeito a alterações.



## CARDÁPIO MENSAL DE LANCHES – DEZEMBRO 2017

### MANHÃ

### TARDE

### VESPERTINA

Data	Pães	Bebidas	Frutas	Pães	Bebidas	Frutas		Fruta
01	pão francês com manteiga ou mel	suco de caju	mamão e mexerica	pipoca e torrada com requeijão	leite com chocolate	uva e banana	sopa canja	goiaba
04	corn flakes ou bolacha maisena com manteiga	leite	mamão e maçã	torrada com requeijão ou geleia	suco de acerola	goiaba e laranja	risoto de carne	ameixa
05	palitinho de cenoura ou rosquinha de leite	vitamina de mamão	laranja e pera	pão francês com manteiga ou mel	suco de manga	uva e melancia	sopa de legumes	maçã
06	bolo formigueiro e bolacha salgada com manteiga	chá	uva e manga	croissant com requeijão ou mel	suco de abacaxi	mexerica e banana	sopa de feijão	pera
07	pão de forma com patê de azeitonas ou geleia	suco de uva	ameixa e mamão	bisnaguinha com manteiga ou mel	leite com cacau	maçã e melão	quibe assado	mexerica
08	pão francês com requeijão ou mel	suco de goiaba	uva e banana	pão sírio com mussarela, alface picada ou geléia	suco de laranja	pêssego e manga	risoto de frango	mamão
11	biscoito de polvilho ou bolacha maisena com manteiga	leite com chocolate	pera e uva	croissant com requeijão ou geléia	suco de goiaba	abacaxi e maçã	sopa de legumes	manga
12	pão francês com requeijão ou geléia	suco de uva	pêssego e manga	bolo de chocolate ou bolacha salgada com manteiga	chá	uva e pera	risoto de carne	abacaxi
13	bisnaguinha com requeijão ou mel	suco de manga	goiaba e pera	pão francês com manteiga ou geléia	leite com chocolate	ameixa e banana	macarrão a bolonhesa	pêssego
14	croissant com requeijão e mel	suco de acerola	banana e melancia	milho verde ou torrada com manteiga	suco de acerola	mexerica e mamão	risoto de frango	maçã
15	corn flakes ou bolacha salgada com geleia	leite	uva e pêsego	pipoca ou bolacha maisena com requeijão	suco de caju	maçã e manga	omelete de forno	melancia

**Observação: Cardápio sujeito a alterações**

**Nutricionista Luana Caldarelli – CRN: 40.032**