



CARDÁPIO MENSAL DE LANCHES – CURSO DE FÉRIAS 2018

MANHÃ

TARDE

VESPERTINO

Data	Pães	Bebidas	Frutas	Pães	Bebidas	Frutas		Fruta
04	bisnaguinha com requeijão ou mel	suco de acerola	banana e uva	pão de forma com queijo prato ou geleia	suco de caju	maçã e abacaxi	xxxx	xxxx
05	bolo de cenoura ou bolacha salgada com manteiga	suco de abacaxi	pera e caqui	corn flakes ou bolacha salgada com manteiga	leite	melão e uva	xxxx	xxxx
06	pipoca ou rosquinha de coco	suco de uva	maçã e banana	torrada com patê de ricota ou geleia	suco de acerola	melancia e mexerica	xxxx	xxxx
09	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO
10	pão francês com requeijão ou mel	suco de goiaba	mexerica e uva	bolo de chocolate ou bolacha salgada com requeijão	suco de caju	mamão e kiwi	xxxx	xxxx
11	pão de queijo ou bolacha doce	leite com café	pera e goiaba	bolinho de chuva ou bolacha salgada com requeijão	chá	manga e maçã	xxxx	xxxx
12	pastel de frango ou rosquinha de coco	suco de uva	banana e maçã	pão pizza ou bolacha maisena com manteiga	suco de acerola	laranja e goiaba	xxxx	xxxx
13	torta de carne moída ou bolacha doce	suco de laranja	pera e mamão	bisnaguinha com requeijão ou geleia	leite com cacau	melancia e banana	xxxx	xxxx
16	biscoito de polvilho ou bolacha de coco	suco de manga	mamão e uva	pão francês com manteiga ou geleia	suco de caju	maçã e laranja	xxxx	xxxx
17	torrada com patê de cenoura ou mel	suco de laranja	maçã e manga	arroz doce ou bolacha salgada com manteiga	suco de uva	banana e mexerica	xxxx	xxxx
18	pão pizza ou rosquinha de coco	suco de caju	melão e caqui	bisnaguinha com requeijão ou geleia	leite com cacau	pera e kiwi	xxxx	xxxx
19	bolinho de chuva ou bolacha salgada com requeijão	chá	manga e kiwi	pão de queijo ou bolacha maisena de chocolate	suco de laranja	melancia e uva	xxxx	xxxx
20	bolo de fubá ou bolacha salgada com manteiga	leite com cacau	banana e maçã	pastel de queijo com requeijão ou mel	suco de abacaxi	mamão e goiaba	xxxx	xxxx
23	bisnaguinha com queijo branco ou geleia	suco de uva	melancia e pera	pipoca ou rosquinha de coco	leite com cacau	maçã e laranja	xxxx	xxxx
24	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
25	pastel de queijo assado ou sequilhos	suco de abacaxi	maçã e caqui	bolo de laranja ou bolacha salgada com manteiga	suco de acerola	melancia e mexerica	xxxx	xxxx
26	torrada com patê de cenoura ou mel	suco de acerola	pera e uva	pão francês com requeijão ou mel	suco de goiaba	banana e maçã	xxxx	xxxx
27	pipoca e bolacha doce	vitamina de morango	banana e maçã	bolinho de chuva ou bolacha salgada com manteiga	suco de uva	pera e abacaxi	xxxx	xxxx

Observação: Cardápio sujeito a alterações

Nutricionista Luana Caldarelli – CRN: 40.032



CARDÁPIO MENSAL DE REFEIÇÕES – CURSO DE FÉRIAS 2018

Data	Saladas	Prato base	Prato Principal	Guarnição	Doce	Fruta
04	alface, beterraba e pepino	arroz branco, arroz integral e feijão	escondidinho de frango	brócolis ao alho	brigadeirão	mamão
05	alface, pepino e cenoura	arroz branco e feijão	quibe assado recheado com queijo	couve refogada	-	salada de frutas
06	alface, tomate e beterraba	arroz branco e feijão	hamburguinho	purê de batatas	-	maçã
09	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO
10	alface, tomate e brócolis	arroz branco e feijão	rocambolo de carne com cenoura e mussarela	macarrão alho e óleo	-	abacaxi
11	alface, chuchu e beterraba	arroz branco e feijão	carne de panela com batata	couve ao alho	pavê de chocolate	salada de frutas
12	alface, cenoura e tomate	arroz branco, arroz integral e feijão	frango assado	sufê de abobrinha	maria mole	morango
13	alface, ovo cozido e pepino	arroz branco e feijão	Isclas de frango	brócolis com milho	-	pêra
16	alface, salpicão de repolho e cenoura	arroz branco e feijão	carne moída com batata	couve flor gratinada com pãesão	-	salada de frutas
17	alface, abobrinha e beterraba	arroz branco, arroz integral e feijão	frango desfiado com requeijão	brócolis refogado	gelatina colorida	melão
18	alface, tomate e cenoura	arroz branco, arroz integral e feijão	escondidinho de frango	abobrinha refogada	pudim de leite	maçã
19	alface, , tomate, pepino	arroz branco e feijão	panqueca de carne	brócolis alho e óleo	-	pêra
20	alface e maionese de legumes	arroz branco e feijão	frango assado	couve ao alho	-	melancia
23	alface, pepino e beterraba	arroz branco, arroz integral e feijão	estrogonofe de frango	espinafre refogado / batata palha	-	mexerica
24	alface, tomate e brócolis	arroz branco e feijão	carne cozida	sufê de queijo	-	salada de frutas
25	alface, cenoura e chuchu	arroz branco e feijão	hamburguinho	macarrão ao sugo	brigadeiro	laranja
26	alface, repolho colorido e tomate	arroz branco, arroz integral e feijão	tirinhas de frango com gergelim	farofa de abobrinha	mousse de limão	mamão
27	alface, acelga e cenoura	arroz branco e feijão	panqueca de carne	couve ao alho	-	melão

Observação: Cardápio sujeito a alterações

Nutricionista Luana Caldarelli – CRN3: 40.032