

CARDÁPIO DE NOVEMBRO DE 2019



Dra. Rita Cássia Pedroso
Nutricionista CRN-3 21.248
Cel: (11) 947917494

DATA	REFEIÇÃO	SALADA 1	SALADA 2	SALADA 3	SALADA 4	PRATO BASE		PRATO PRINCIPAL 1	PRATO PRINCIPAL 2	GUARNIÇÃO 1	GUARNIÇÃO 2	SOBREMESA	SUCO
01 SEX	ALMOÇO	ALFACE	COUVE	TOMATE	SALADA DE LENTILHACOM CEBOLA ROXA	ARROZ	FEIJÃO CARIOCA	FRANGO AO MOLHO DE ALECRIM	BIFE DE PANELA	LASANHA DE FRIOS COM MOLHO AO	VAGEM NO ALHO	FRUTA E/OU GELATINA	LARANJA
04 SEG	ALMOÇO	ALFACE	CATALONIA	TOMATE	BETERRABA RALADA	ARROZ	<u>LENTILHA</u>	STROGONOFF DE FRANGO	BOLINHO DE CARNE	CENOURA AO MANJERICÃO	COUVE-FLOR AO MOLHO PESTO	FRUTA E/OU GELATINA	MORANGO
05 TER	ALMOÇO	ALFACE	ALMEIRÃO	TOMATE	SALADÃO	ARROZ	FEIJÃO CARIOCA	FRANGO ENSOPADO	CARNE MOÍDA REFOGADA	MACARRÃO AO MOLHO SUGO	ACELGA COM MILHO REFOGADA	FRUTA E/OU GELATINA	LARANJA
06 QUA	ALMOÇO	ALFACE	RÚCULA	TOMATE	VINAGRETE DE REPOLHO	ARROZ	FEIJÃO CARIOCA	FEIJOADA	LINGUIÇA ASSADA	COUVE NO ALHO	FAROFA	FRUTA E/OU GELATINA	UVA
07 QUI	ALMOÇO	ALFACE	REPOLHO	TOMATE	ABOBRINHA COM ORÉGANO	ARROZ	FEIJÃO CARIOCA	BIFE GRELHADO	A ROLÊ DE FRANGO	NHOQUE AO MOLHO SUGO	LEGUMES NA MANTEIGA	FRUTA E/OU GELATINA	LIMÃO
08 SEX	ALMOÇO	ALFACE	ACELGA	TOMATE	SALADA DE BRÓCOLIS E COUVE-FLOR	<u>ARROZ COLORIDO</u>	FEIJÃO CARIOCA	FRICASSÉ DE FRANGO	ISCAS DE PEIXE FRITO	BETERRABA NO ALHO	BATATA COZIDA	FRUTA E/OU GELATINA	MARACUJÁ
11 SEG	ALMOÇO	ALFACE	RÚCULA	TOMATE	SALADA DE BETERRABA COM CEBOLA	ARROZ	<u>ERVILHA</u>	STROGONOFF DE CARNE	BIFE AO MOLHO MADEIRA	BATATA PALHA	BOLINHO DE ESPINAFRE	FRUTA E/OU GELATINA	SALADA DE FRUTAS
12 TER	ALMOÇO	ALFACE	CATALONIA	TOMATE	SALADÃO DE LEGUMES	ARROZ	FEIJÃO CARIOCA	FRANGO EM CUBOS COM LEGUMES	CARNE ASSADA	MACARRÃO AO MOLHO ROSE	ESCAROLA COM QUEIJO RALADO	FRUTA E/OU GELATINA	MELANCIA
13 QUA	ALMOÇO	ALFACE	ACELGA	TOMATE	SALADA DE BERINJELA	ARROZ	FEIJÃO CARIOCA	FEIJOADA	LINGUIÇA ASSADA	FAROFA DE CENOURA	COUVE NA MANTEIGA	FRUTA E/OU GELATINA	MORANGO
14 QUI	ALMOÇO	ALFACE	ACELGA	TOMATE	SALADA DE CENOURA COM ERVILHA	ARROZ	FEIJÃO CARIOCA	ISCAS DE CARNE	FRANGO ASSADO	MACARRÃO AO MOLHO BRANCO	BRÓCOLIS AO VAPOR	FRUTA E/OU GELATINA	SALADA DE FRUTAS
18 SEG	ALMOÇO	ALFACE	AGRIÃO	TOMATE	PEPINO EM CUBINHOS	ARROZ	FEIJÃO CARIOCA	FRANGO ASSADO	CARNE EM CUBOS DE PANELA	BATATA ASSADA	CHUCHU REFOGADO	FRUTA E/OU GELATINA	ACEROLA
19 TER	ALMOÇO	ALFACE	REPOLHO	TOMATE	SALADA DE LEGUMES	ARROZ	FEIJÃO CARIOCA	ALMÔNDEGAS AO MOLHO SUGO	FRANGO A PASSARINHO	YAKISSOBA DE LEGUMES	ABOBRINHA EM CUBINHOS COM MILHO	FRUTA E/OU GELATINA	ABACAXI
20 QUA	ALMOÇO	ALFACE	ACELGA	TOMATE	SALADA DE BERINJELA COM ABOBRINHA	ARROZ	FEIJÃO CARIOCA	FEIJOADA	LINGUIÇA ASSADA	FAROFA DE CENOURA	COUVE NA MANTEIGA	FRUTA E/OU GELATINA	MORANGO
21 QUI	ALMOÇO	ALFACE	COUVE	TOMATE	SALADA DE LENTILHACOM CEBOLA ROXA	ARROZ	FEIJÃO CARIOCA	FRANGO AO MOLHO DE ALECRIM	BIFE DE PANELA	LASANHA DE FRIOS COM MOLHO AO	VAGEM NO ALHO	FRUTA E/OU GELATINA	LARANJA
22 SEX	ALMOÇO	ALFACE	CATALONIA	TOMATE	SALADA DE CHUCHU COM ERVILHA	<u>ARROZ COM CENOURA E QUEIJO</u>	FEIJÃO CARIOCA	BIFE À PARMEGIANA	PEIXE ENSOPADO	MANDIOCA FRITA	PURÊ DE BATATA	FRUTA E/OU GELATINA	UVA
25 SEG	ALMOÇO	ALFACE	ALMEIRÃO	TOMATE	SALADA DE PEPINO	ARROZ	<u>FEIJÃO BRANCO</u>	STROGONOFF DE FRANGO	QUIBE DE ASSADEIRA	BATATA PALHA	ABOBRINHA ITALIANA COM CUBINHOS DE	FRUTA E/OU GELATINA	CAJU
26 TER	ALMOÇO	ALFACE	CATALONIA	TOMATE	SALADÃO DE LEGUMES	ARROZ	FEIJÃO CARIOCA	FRANGO EM CUBOS COM LEGUMES	CARNE ASSADA	MACARRÃO AO MOLHO ROSE	BERINJELA REFOGADA	FRUTA E/OU GELATINA	MELANCIA
27 QUA	ALMOÇO	ALFACE	REPOLHO	TOMATE	TABULE	ARROZ	FEIJÃO CARIOCA	FEIJOADA	LINGUIÇA TOSCANA ASSADA	COUVE REFOGADA	FAROFA DE LEGUMES	FRUTA E/OU GELATINA	MANGA
28 QUI	ALMOÇO	ALFACE	ACELGA	TOMATE	SALADA DE CENOURA COM ERVILHA	ARROZ	FEIJÃO CARIOCA	BIFE A ROLÊ	FRANGO ASSADO	MACARRÃO AO MOLHO BRANCO	BRÓCOLIS AO VAPOR	FRUTA E/OU GELATINA	SALADA DE FRUTAS
29 SEX	ALMOÇO	ALFACE	ALMEIRÃO	TOMATE	ANTEPASTO DE BERINJELA	<u>ARROZ COM ERVILHA E TOMATE</u>	FEIJÃO CARIOCA	FILÉ DE PERNIL ACEBOLADO	FILÉ DE FRANGO GRELHADO	TEMPURÁ	PURÊ DE BATATA	FRUTA E/OU GELATINA	MANGA

Cardápio sujeito a alteração.