

DATA	6	Segunda-feira	7	Terça- feira	8	Quarta -feira	9	Quinta-feira	10	Sexta-feira
Salada	Alface, tomate em cubos e couve	Alface, tomate em rodelas e beterraba ralada	Alface, tomate em meia lua, repolho	Alface, tomate em cubinhos e escarola	Alface, tomate em rodelas e rúcula					
Proteína	Escondidinho de frango	Carne moída refogada	Frango grelhado em tiras	Carne assada	Frango assado					
Opção para o infantil	Frango desfiado refogado (opcional: purê de batata)	Carne moída refogada	Frango refogado em cubinhos	Ovos mexidos	Carne refogada em tirinhas					
Opção II	Omelete simples	Ovos mexidos	Omelete de forno com legumes	Omelete de forno com legumes	Ovos fritos					
Acompanhamento	Mix de vagem e cenoura em cubos	Couve-flor gratinada	Farofa	Cenoura Vick (cenoura cozida e finaliza com azeite e alecrim)	Batatas rústicas com orégano					
Prato base	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco					
	Feijão carioca	Feijão carioca	Opção: Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca					
Água aromatizada	Água aromatizada com laranja	Água aromatizada com maçã	Água aromatizada com limão com hortelã	Água aromatizada com laranja e limão	Água aromatizada com abacaxi					
Sobremesa	Melão	Banana	Laranja	Maçã	Mexerica					

*Cardápio sujeito a alterações mediante a disponibilidade de alimentos
Gisele Bruna - Nutricionista - CRN3: 65134*

DATA	13	Segunda-feira	14	Terça- feira	15	Quarta -feira	16	Quinta-feira	17	Sexta-feira
Salada	Alface, tomate em rodela e rúcula	Alface, tomate em meia lua e beterraba ralada	Alface, tomate em meia lua, cenoura ralada e vinagrete	Alface, tomate em cubos e agrião	Alface, tomate em cubos e escarola					
Proteína	Fricassê de frango	Carne de panela (batata e cenoura)	Feijoada light (feijão preto, carne seca, lombo e paio)	Carne desfiada com tomate, cebola e pimentão	Estrogonofe de frango					
Opção para o infantil	Frango desfiado	Carne desfiada (opcional a batata e cenoura)	Frango refogado em cubinhos	Carne desfiada	Frango em cubos refogado					
Opção II	Mexidinho de ovos com legumes ralados	Omelete simples com queijo	Filé de frango grelhado	Omelete de forno com espinafre e queijo	Ovos mexidos					
Acompanhamento	Brócolis refogado	Repolho refogado	Farofa + couve refogada	Chuchu refogado ao alho e azeite	Batata palha + couve refogada					
Prato base	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco					
	Feijão carioca	Feijão carioca	Opção: Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca					
Água aromatizada	Água aromatizada com hortelã	Água aromatizada com maçã	Água aromatizada com limão	Água aromatizada com canela	Água aromatizada com laranja					
Sobremesa	Melancia	Goiaba	Laranja	Melão	Manga					

Cardápio sujeito a alterações mediante a disponibilidade de alimentos
Gisele Bruna - Nutricionista - CRN3: 65134

DATA	20	Segunda-feira	21	Terça- feira	22	Quarta -feira	23	Quinta-feira	24	Sexta-feira
Salada	Alface, tomate em rodelas e beterraba ralada	Alface, tomate em cubos e repolho	Alface, tomate em rodelas e caponata de berinjela	Alface, tomate em cubos e agrião	Alface, tomate em rodelas, rúcula					
Proteína	Tiras de carne aceboladas	Frango assado	Almôndegas caseiras assadas	Costelinha ao molho barbecue	Carne moída refogada com milho					
Opção para o infantil	Carne refogada em tirinhas	Frango assado desfiado	Carne moída refogada	Ovos mexidos	Carne moída refogada (opcional: milho)					
Opção II	Omelete de forno com legumes em cubos	Ovos cozidos	Omelete simples	Omelete de forno com escarola e queijo	Ovos mexidos com queijo					
Acompanhamento	Brócolis gratinado	Macarrão gravatinha (molho tomates assados + molho branco)	Couve-flor ao molho branco	Batatas rústicas assadas	Couve refogada					
Prato base	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco					
	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca					Opção: Feijão carioca
Água aromatizada	Água aromatizada com laranja	Água aromatizada com maçã	Água aromatizada com canela	Água aromatizada com limão	Água aromatizada com hortelã					
Sobremesa	Mamão	Melancia	Maçã	Manga	Laranja					

*Cardápio sujeito a alterações mediante a disponibilidade de alimentos
Gisele Bruna - Nutricionista - CRN3: 65134*

DATA	27	Segunda-feira	28	Terça- feira	25	Quarta -feira	26	Quinta-feira	27	Sexta-feira
Salada	Alface, tomate em meia lua e repolho	Alface, tomate em cubos e escarola	Alface, tomate em rodelas e agrião	Alface, tomate cereja e beterraba ralada	Alface, tomate em cubos e pepino					
Proteína	Frango à pizzaiolo (queijo, tomate e orégano)	Estrogonofe de carne	Sobrecoxa assada	Bife à milanesa	Tiras de frango aceboladas					
Opção para o infantil	Frango em cubinhos	Carne refogada em cubinhos	Frango grelhado em cubinhos	Tirinhas de carne grelhadas	Tiras de frango refogada					
Opção II	Ovos mexidos	Ovos fritos	Ovo frito	Omelete com queijo, tomate e manjeriçao	Ovos mexidos com temperos da horta					
Acompanhamento	Abobrinha grelhada	Batata palha / Cenoura refogada	Farofa	Brócolis refogado	Escarola refogada					
Prato base	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco					
	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca					
Água aromatizada	Água aromatizada com laranja	Água aromatizada com hortelã	Água aromatizada com gengibre	Água aromatizada com maçã e canela	Água aromatizada com limão					
Sobremesa	Manga	Melancia	Laranja	Mexerica	Melão					

Cardápio sujeito a alterações mediante a disponibilidade de alimentos
Gisele Bruna - Nutricionista - CRN3: 65134

DATA	30	Segunda-feira	31	Terça- feira	1	Quarta -feira	2	Quinta-feira	3	Sexta-feira
Salada	Alface, tomate em meia lua e rúcula	Alface, tomate em cubos e cenoura ralada	Alface, tomate em rodellas, pepino e vinagrete	Alface, tomate cereja e escarola	Alface, tomate em cubos e agrião					
Proteína	Carne de panela	Tiras de frango com requeijão	Feijoada light (carne seca, lombo e paio)	Hambúrguer caseiro assado	Frango cozido com molho					
Opção para o infantil	Carne desfiada	Tirinhas de frango grelhadas	Ovos mexidos	Carne moída refogada	Tirinhas de frango grelhadas					
Opção II	Omelete com queijo	Omelete simples com cheiro verde	Filé de frango grelhado	Mexidinho de ovos com legumes	Ovos mexidos					
Acompanhamento	Abóbora assada	Espinafre refogado	Farofa + couve refogada	Batata rústica assada	Polenta cremosa					
Prato base	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco					
	Feijão carioca	Feijão carioca	Opção: Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca					
Água aromatizada	Água aromatizada com limão	Água aromatizada com maçã e canela	Água aromatizada com hortelã	Água aromatizada com laranja	Água aromatizada com maçã e canela					
Sobremesa	Banana	Abacaxi	Laranja	Maçã	Abacaxi					

*Cardápio sujeito a alterações mediante a disponibilidade de alimentos
Gisele Bruna - Nutricionista - CRN3: 65134*