

DATA	1	Segunda-feira	2	Terça- feira	3	Quarta -feira	4	Quinta-feira	5	Sexta-feira
Salada	Alface, tomate meia lua e agrião	Alface, tomate em rodelas e repolho	Alface, tomate em meia lua e vinagrete	Alface, tomate cereja e beterraba ralada	Alface, tomate em cubinhos e acelga					
Proteína	Frango desfiado com cenoura ralada ao molho	Carne de panela	Feijoada light (feijão preto, carne seca, lombo e paio)	Frango grelhado em tiras	Carne moída refogada com ervilha					
Opção Infantil	Ovos mexidos	Carne desfiada	Ovos mexidos com queijo	Frango grelhado em cubinhos	Carne moída refogada simples					
Opção II	Filé de frango grelhado	Omelete simples	Filé de frango grelhado	Ovos cozidos	Ovos fritos					
Acompanhamento	Polenta cremosa	Batata doce assada	Farofa de talos de couve + couve refogada	Brócolis gratinado	Cenoura Vick (azeite e alecrim)					
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 maçã	Água aromatizada com laranja	Água aromatizada com limão	Água aromatizada com hortelã	Água aromatizada com abacaxi					
Sobremesa	Maçã	Mamão	Laranja	Abacaxi	Banana					

Diariamente terá ovo como segunda opção, variando entre ovos cozidos, mexidos e omelete.

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

DATA	8	Segunda-feira	9	Terça- feira	10	Quarta -feira	11	Quinta-feira	12	Sexta-feira
Salada	Alface, tomate em rodelas e acelga	Alface, tomate em meia lua e beterraba ralada	Alface, tomate cereja e repolho	Alface, tomate em cubos e rúcula	Alface, tomate cereja e pepino					
Proteína	Escondidinho de frango	Carne assada ao molho de ervas finas (orégano, alecrim e manjeriço)	Frango assado	Estrogonofe de carne	Lombo suíno em cubos grelhado					
Opção Infantil	Frango desfiado	Frango em cubos	Frango desfiado	Ovos mexido	Frango desfiado					
Opção II	Omelete com queijo	Filé de frango	Ovos mexidos	Tiras de carne grelhadas	Filé de frango					
Acompanhamento	Chuchu refogado com orégano e azeite	Couve-flor gratinada	Macarrão gravatinha (molho sugo e molho branco com espinafre)	Batata palha + Brócolis refogado ao alho	Farofa de cenoura					
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 limão	Água aromatizada com laranja	Água aromatizada com hortelã	Água aromatizada com canela	Água aromatizada com melão					
Sobremesa	Melão	Uva	Melancia	Maçã	Laranja					

Diariamente terá ovo como segunda opção, variando entre ovos cozidos, mexidos e omelete.

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

DATA	15	Segunda-feira	16	Terça- feira	17	Quarta -feira	18	Quinta-feira	19	Sexta-feira
Salada	Alface, tomate em rodelas e cenoura ralada		Alface, tomate em cubos e abobrinha		Alface, tomate em rodelas e pepino		Alface, tomate meia lua e grão de bico		Alface, tomate cereja e vinagrete	
Proteína	Filé de frango a parmegiana		Lasanha de berinjela com carne moída ao molho sugo		Fricassê de frango		Carne de panela		Tirinhas de frango grelhadas	
Opção Infantil	Frango em tiras		Carne moída refogada		Frango desfiado		Ovos cozidos		Frango em tiras	
Opção II	Filé de frango		Omelete com queijo		Ovos mexidos		Omelete simples		Ovos fritos	
Acompanhamento	Acelga refogada		Couve-flor refogada		Couve refogada		Mix de repolho refogado (roxo e branco)		Abóbora 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 maçã		Água aromatizada com limão		Água aromatizada com laranja		Água aromatizada com laranja	
Sobremesa	Maçã		Melão		Laranja		Banana		Mexerica	

Diariamente terá ovo como segunda opção, variando entre ovos cozidos, mexidos e omelete.

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

DATA	22	Segunda-feira	23	Terça- feira	24	Quarta -feira	25	Quinta-feira	26	Sexta-feira
Salada	Alface, tomate em meia lua e pepino		Alface, tomate em cubos e agrião		Alface, tomate em rodelas e chuchu em cubos		Alface, tomate cereja e rúcula		Alface, tomate em cubos e grão de bico	
Proteína	Bife de panela		Costelinha ao molho barbecue		Frango assado molho de laranja		Filé de peixe à milanesa		Carne moída com vagem	
Opção Infantil	Ovos cozidos		Frango em cubos		Frango desfiado		Frango em cubos		Ovos cozidos	
Opção II	Omelete simples		Ovos mexidos com queijo		Ovos mexidos		Omelete simples		Omelete com queijo e milho	
Acompanhamento	Farofa de couve		Cenoura Vick (azeite e alecrim)		Brócolis ao alho e azeite		Purê misto de batata		Repolho refogado	
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 limão		Água aromatizada com hortelã		Água aromatizada com maçã e canela		Água aromatizada com gengibre	
Sobremesa	Mamão		Maçã		Laranja		Melão		Banana	

Diariamente terá ovo como segunda opção, variando entre ovos cozidos, mexidos e omelete.

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

DATA	22	Segunda-feira	23	Terça- feira	24	Quarta -feira	25	Quinta-feira	26	Sexta-feira
Salada	Alface, tomate em meia lua e rúcula	Alface, tomate em cubos e agrião	Alface, tomate em meia lua e vinagrete	Alface, tomate cereja e escarola	Alface, tomate em cubos e repolho					
Proteína	Tiras de carne aceboladas	Estrogonofe de frango	Feijoada light (feijão preto, carne seca, lombo e paio)	Filé de frango grelhado	Carne moída com cenoura					
Opção Infantil	Tiras de carne	Frango desfiado	Ovos mexidos com queijo	Frango desfiado	Carne moída					
Opção II	Omelete simples	Filé de frango	Filé de frango grelhado	Filé de frango grelhado	Ovos mexidos					
Acompanhamento	Macarrão penne com brócolis e alho	Batata palha + Cenoura ralada refogada	Farofa de talos de couve + couve refogada	Creme de milho	Chuchu refogado com azeite e orégano					
Prato base	Arroz branco Feijão carioca	Arroz branco Feijão carioca	Arroz branco Opção: Feijão carioca	Arroz branco Feijão carioca	Arroz branco Feijão carioca					
Água aromatizada	Água aromatizada com laranja	Água aromatizada com limão	Água aromatizada com limão	Água aromatizada com maçã e canela	Água aromatizada com gengibre					
Sobremesa	Maçã	Melancia	Laranja	Banana	Pera					

Diariamente terá ovo como segunda opção, variando entre ovos cozidos, mexidos e omelete.

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