



CARDÁPIO MENSAL: Março e Abril de 2017

ETAPA 2

De 27 a 31/03	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
LANCHE MANHÃ	Suco de limão Ovo duro	Suco de maracujá Maçã	Suco de goiaba Banana	Suco de laranja Pera	Suco de maçã/limão Ovo duro
ALMOÇO E JANTA	Arroz/Feijão Guisado Cenoura/ batata/espinafre refogados Salada de mista	Arroz /Feijão carioca Tatu na panela Batatas ao vapor Salada de tomate cereja	Arroz /Feijão Frango à milanesa no forno Polenta cremosa Salada de brócolis	Arroz/Feijão Bife passado Moranga refogada Salada de couve-flor	Arroz/Lentilha Carne de panela Farofa com ovos Salada de pepino
LANCHE TARDE	Suco de abacaxi c/ hortelã Pão integral c/ geléia	Suco de mamão/laranja Bolo de banana	Caqui, maçã e ameixa vermelha	Suco de maracujá Sanduiche de queijo/ tomate	Banana, pera e kiwi
De 03 a 07/04	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
LANCHE MANHÃ	Suco de abacaxi Melão	Suco de laranja Pera	Suco de maracujá Maçã	Suco de limão/maçã Banana	Suco de goiaba Ovo duro
ALMOÇO E JANTA	Arroz/Feijão Panqueca de carne Chuchu refogado com farofa Salada de agrião	Arroz/Feijão Bifinhos passados Quibebe Salada de rabanete	Arroz /Feijão carioca Carne em cubos Macarrão Salada de brócolis	Arroz/Feijão Língua com ervilha Batatas ao vapor Salada de alface	Arroz/Feijão Filé de frango com molho de laranja Purê de batata doce Salada de tomate
LANCHE TARDE	Suco de laranja Pão de queijo	Suco de mamão/limão Banana picada com aveia	Goiaba, pera e mamão	Suco de abacaxi/hortelã Bolo de maçã	Uva, maçã e melão
De 10 a 13/04	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
LANCHE MANHÃ	Suco de laranja Maçã	Suco de maracujá Banana	Suco de mamão/laranja Ovo duro	Suco de abacaxi Pera	
ALMOÇO E JANTA	Arroz/Lentilha Guisado com milho Ovos picados Salada de beterraba	Arroz/Feijão Frango em cubos com molho Polenta cremosa Salada de tomate cereja	Arroz/Feijão Carne de panela Purê de mandioquinha Salada de beterraba/chuchu	Arroz/Feijão Bifinhos acebolados Moranga caramelada Salada de repolho	Feliz Páscoa
LANCHE TARDE	Suco de uva Pizza caseira	Suco de limão Bolo de cenoura	Pera, maçã, manga	Suco de laranja Sanduiche de queijo/tomate	
De 17 a 20/04	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
LANCHE MANHÃ	Suco de maracujá Pera	Suco de abacaxi Banana	Suco de manga Maçã	Suco de laranja Mamão	
ALMOÇO E JANTA	Arroz/Feijão Carne em iscas com tomate/cebola/pimentão Aipim cozido Salada de alface	Arroz/Feijão carioca Almôndegas com molho Massa parafuso Salada de cenoura	Arroz/Feijão Filé de frango Bolinho de espinafre Salada de repolho roxo e maçã	Arroz/Feijão Miúdos de frango com molho Macarrão Salada de beterraba	Feriado
LANCHE TARDE	Suco de maçã/limão Bolo de abacaxi	Suco de laranja Pão integral com requeijão	Melão, melancia e banana	Suco de limão Torta de bolachas	

ELABORADO PELA NUTRICIONISTA IVETE R. CICONET DORNELLES - CRN 2 0019

Este cardápio eventualmente poderá ser alterado.