

CARDÁPIO MENSAL: ABRIL e MAIO de 2017

ETAPA 2

De 24 a 28/04	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
LANCHE MANHÃ	Suco de laranja/mamão Maçã	Suco de maracujá Pera	Chá de maçã Torrinhas	Suco de limão/maçã Ovo duro	Suco de laranja Banana
ALMOÇO E JANTA	Arroz/Feijão Guisado com batata Ovo duro Salada mista	Arroz/Feijão Frango no forno Polenta cremosa Salada de beterraba	Arroz/Feijão Miúdos de frango ensopado Massa com molho Salada de alface	Arroz/Lentilha Bife à milanesa Batata doce cozida Salada tomate cereja	Arroz/Feijão Bife de fígado acebolado Moranga em cubos refogada Salada de brócolis
LANCHE TARDE	Suco de abacaxi Casadinhos	Suco couve/limão Biscoito de polvilho	Maçã, banana e kiwi	Suco de laranja Sanduiche de queijo	Caqui, pera, banana
De 02 a 05/05	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
LANCHE MANHÃ		Suco de mamão/limão Pera	Suco de maracujá Maçã	Suco de acerola Banana	Suco manga Bergamota
ALMOÇO E JANTA	FERIADO	Arroz/Feijão carioca Frango no forno Couve-flor c/ molho branco Salada de alface	Arroz /Feijão Carne de panela Aipim cozido Salada de beterraba	Arroz/Feijão Panqueca de carne Couve refogada Salada de cenoura/chuchu	Risoto de frango/Feijão Omelete de espinafre Milho na espiga Salada de alface
LANCHE TARDE		Suco de laranja Pão de queijo	Banana, mamão, bergamota	Suco de abacaxi/hortelã Pão caseiro/geléia	Goiaba, melão, maçã
De 08 a 12/05	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
LANCHE MANHÃ	Suco de melão/limão Banana	Suco de maracujá Maçã	Suco de laranja Ovo duro	Chá de erva-doce Torrinhas	Suco de maçã/limão Pera
ALMOÇO E JANTA	Arroz /Feijão Guisado Farofa Salada de tomate cereja	Arroz/Feijão Bife passado Torta de cenoura Salada de rúcula	Arroz/Feijão Tatu com molho Polenta cremosa Salada de alface	Arroz/Feijão carioca Carne de panela Chuchu com farofa Salada de brócolis	Arroz/Feijão Língua com molho Purê de batatas Salada de beterraba
LANCHE TARDE	Suco de laranja Pão integral c/ requeijão	Suco de abacaxi/mamão Bolo de abacaxi	Maçã, banana e manga	Suco de laranja Banana picada c/ granola	Bergamota, pera, uva
De 15 a 19/05	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
LANCHE MANHÃ	Suco de laranja Maçã	Suco de mamão/limão Goiaba	Suco de manga Kiwi	Suco de laranja Pera	Suco de maçã/limão Banana
ALMOÇO E JANTA	Arroz/Feijão Carne em tiras com molho Macarrão Salada de repolho	Arroz/Lentilha Frango no forno Torta de espinafre Salada de beterraba	Arroz/Feijão Almôndegas cozidas Purê de batata doce Salada de agrião	Arroz/Feijão Frango à milanesa no forno Quibebe Salada de alface	Arroz/Feijão Bife simples Batata à soté Salada de tomate
LANCHE TARDE	Suco de cenoura/laranja Sanduiche queijo/tomate	Suco de abacaxi/hortelã Pitza caseira	Banana, pera, laranja do céu	Suco de maracujá Torta de bolacha	Manga, maçã, ameixa

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

Este cardápio eventualmente poderá ser alterado.