



CARDÁPIO MENSAL: AGOSTO e SETEMBRO de 2017

ETAPA 2

De 14 a 18/08	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
LANCHE MANHÃ	Suco de maracujá Maçã	Suco de bergamota Pera	Suco de laranja/beterraba Banana	Suco de manga Bergamota	Suco de laranja Torradinha
ALMOÇO E JANTA	Arroz/Feijão Hambúrguer caseiro Batata doce cozida Salada de tomate	Arroz/Feijão Frango com molho laranja Purê de batatas Salada de alface	Arroz/Feijão Bife simples Moranga caramelada Salada de agrião	Arroz/Feijão carioca Carne em tiras Aipim cozido Salada de brócolis	Arroz/Feijão Guisado com ervilha Ovos cozidos Salada de beterraba
LANCHE TARDE	Suco de abacaxi/mamão Pão de queijo	Suco de laranja Pão integral c/ patê caseiro	Kiwi, mamão, maçã	Suco de maçã/limão Bolo de banana/aveia	Poncã, banana, melão
De 21 a 25/08	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
LANCHE MANHÃ	Suco de limão/mamão Ovo duro	Suco de abacaxi/melão Banana	Suco de melão/maçã/limão Laranja do céu	Suco de maracujá Maçã	Suco de manga Bergamota
ALMOÇO E JANTA	Arroz/Lentilha Carne de panela Couve-flor com molho branco Salada de cenoura	Arroz/Feijão Bife de fígado acebolado Farofa com banana Salada de tomate cereja	Arroz /Feijão Bife à milanesa Mostarda refogada Salada de beterraba	Arroz/Feijão Frango em cubos com molho Polenta cremosa Salada de alface	Arroz/Lentilha Massa com sardinha Salada de batata com ovos picados Brócolis
LANCHE TARDE	Suco de melão/laranja Sanduiche queijo/tomate	Suco de uva Pão integral/ patê berinjala	Banana, pera, bergamota	Suco de manga/laranja Pão caseiro de batata doce	Nespera, maçã, abacate
De 28/08 a 01/09	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
LANCHE MANHÃ	Suco de laranja/cenoura Pera	Suco de mamão/limão Maçã	Suco de laranja Ovo duro	Suco de maracujá Banana	Suco de acerola Mamão
ALMOÇO E JANTA	Arroz /Feijão Torta de carne Couve com farofa Salada de chuchu/ervilha	Arroz/Feijão carioca Língua com ervilha Purê de batatas Salada de rabanete	Arroz/Feijão Panqueca de beterraba c/carne Repolho refogado Salada de rúcula	Arroz/Feijão Bife simples Batata doce cozida Salada de tomate	Arroz/Feijão Estrogonofe Batata ao vapor Salada de alface
LANCHE TARDE	Suco de maracujá Banana com granola	Suco de couve/limão Torta de bolachas	Manga, banana, kiwi	Suco de laranja Pão caseiro / patê agrião	Maçã verde, banana, uva
De 04 a 08/09	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
LANCHE MANHÃ	Suco de abacaxi/melão Banana	Suco de bergamota Ovo duro	Suco de maracujá Maçã		Suco de laranja Uva
ALMOÇO E JANTA	Arroz/Feijão Bife de panela com molho Polenta cremosa Salada de couve-flor	Arroz/Lentilha Frango no forno Macarrão na manteiga Salada de rúcula	Arroz/Feijão Guisado com chuchu Torta de espinafre Salada de beterraba	FERIADO	Arroz/Feijão Carne em cubos com Cenoura Ovos picados Salada de brócolis
LANCHE TARDE	Suco de cenoura/laranja Pão integral com doce de leite	Suco de mamão/limão Bolo de milho	Laranja do céu, melão, banana		Banana, maçã, bergamota

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

Este cardápio eventualmente poderá ser alterado.