



CARDÁPIO MENSAL: Dezembro de 2017

ETAPA 2

De 04 a 08/12	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
LANCHE MANHÃ	Suco de limão com couve Maçã	Suco de mamão/laranja Banana	Suco de abacaxi/maçã Milho verde	Suco de laranja/melão Mamão	Suco de laranja Pera
ALMOÇO E JANTA	Arroz/Feijão Guisado com vagem Farofa com banana Salada mista	Arroz/Feijão Filé de frango Torta de batata Salada de tomate cereja	Arroz /Feijão Coração de frango refogado Polenta cremosa Salada de alface	Arroz/Lentilha Carne de panela Massa parafuso Salada de beterraba	Arroz/Feijão Bife passado "na hora" Batata ao vapor Salada de pepino
LANCHE TARDE	Suco de abacaxi Pão integral com geléia	Suco de maracujá Torta de bolachas	Abacaxi, mamão, banana	Suco de uva Pão de queijo	Maçã, laranja, melancia
De 11 a 15/12	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
LANCHE MANHÃ	Suco de laranja Manga	Suco de maçã/limão Uva	Suco de maracujá Maçã	Suco de bergamota Banana	Suco beterraba/laranja Pera
ALMOÇO E JANTA	Arroz/Feijão Guisado Milho na espiga Salada de cenoura ralada	Arroz/Feijão Picado de carne Quibebe Salada de agrião	Arroz/Feijão Frango no forno Purê de batatas Salada de alface	Arroz/Feijão Bife a milanesa Abobrinha italiana refogada Salada de beterraba	Arroz/Lentilha Iscas aceboladas Batata doce cozida Salada de tomate cereja
LANCHE TARDE	Suco de abacaxi/hortelã Sanduiche queijo/tomate	Suco de limão Bolo de beterraba	Maçã, pêssego, melão	Suco de laranja Pão integral com requeijão	Pera, uva, banana
De 18 a 22/12	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
LANCHE MANHÃ	Suco de maracujá Ovo duro	Suco laranja/couve Manga	Suco de laranja/beterraba Pera	Suco abacaxi Banana	Suco de manga Maçã
ALMOÇO E JANTA	Arroz/Feijão Carne de panela Vagem com ovos Salada repolho	Arroz/Feijão Carne em cubos Farofa com espinafre Salada de beterraba	Arroz/Feijão carioca Panqueca de carne Moranga caramelada Salada de alface	Arroz/Feijão Bolinho de peixe Batata ao vapor Couve refogada	Arroz/Feijão Frango ensopado Polenta cremosa Salada mista
LANCHE TARDE	Suco de abacaxi Bolo de cenoura	Suco de maçã/limão Torta de bolacha	Banana, abacaxi, melancia	Suco de laranja Pítza caseira	Manga, maçã, pêssego
De 26 a 29/12	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
LANCHE MANHÃ		Suco de mamão e laranja Melão	Suco de laranja Ovo duro	Suco de abacaxi Banana	Suco de limão/mamão Maçã
ALMOÇO E JANTA	FELIZ NATAL	Arroz/Feijão Guisado Macarrão Salada de pepino	Arroz/Lentilha Kibe no forno Batata doce cozida Salada de alface	Arroz/Feijão Filé de frango ensopado Torta de espinafre Salada de chuchu	Arroz /feijão Guisado Nhoque Salada vagem
LANCHE TARDE		Suco de manga/laranja Biscoitos sortidos	Maçã, uva, melão	Suco de laranja Sanduiche de queijo	Melancia banana, manga

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

Este cardápio eventualmente poderá ser alterado.