



CARDÁPIO MENSAL JULHO e AGOSTO de 2017

ETAPA II

De 17 a 21/07	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
LANCHE MANHÃ	Suco de laranja Pera	Suco de abacaxi/maçã Bergamota	Suco de manga/laranja Maçã	Suco de mamão/limão Milho verde	Suco de bergamota Melão
ALMOÇO E JANTA	Arroz/Feijão Guisado com molho Massa espaguete Salada de beterraba	Arroz/Lentilha Bifinho acebolado Aipim cozido Salada de alface	Arroz /Feijão Frango à milanesa no forno Polenta cremosa Salada de brócolis	Arroz/Feijão Língua com ervilha Purê de batatas Salada de cenoura	Arroz/Feijão carioca Almôndegas no forno Quibebe Salada de alface
LANCHE TARDE	Suco de mamão/laranja Pão integral com requeijão	Suco de uva Pão de queijo	Bergamota, banana, kiwi	Suco de laranja Torta de bolachas	Mamão, maçã, laranja do céu
De 24 a 28/07	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
LANCHE MANHÃ	Suco de maçã/limão Banana	Suco de maracujá Pera	Suco de mamão/limão Maçã	Suco de uva Laranja do céu	Suco de maracujá Banana
ALMOÇO E JANTA	Arroz/Feijão Carne em cubos Batata doce cozida Salada de tomate cereja	Arroz/Lentilha Guisado com cenoura Farofa com ovos Salada de agrião	Arroz /Feijão Bifinhos "na hora" Batata ao vapor Salada de vagem	Arroz/Feijão Massa com coração galinha Ovos duros picados Salada de alface	Arroz/Feijão Frango no forno Polenta cremosa Salada de repolho
LANCHE TARDE	Suco de laranja Banana picada com aveia	Chá com suco de limão Bolinho de chuva	Laranja de umbigo, manga e pera	Suco de limão Bolo de chocolate	Bergamota, maçã e mamão
De 31/07 a 04/08	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
LANCHE MANHÃ	Suco de laranja Manga	Suco de abacaxi/mamão Banana	Suco de limão Creme de abacate	Suco de maracujá Banana	Suco de laranja Pera
ALMOÇO E JANTA	Arroz/Feijão Guisado com molho Purê de batata doce Salada de rúcula	Arroz/Feijão Lasanha de carne Milho na espiga Salada de couve-flor	Arroz/Feijão Guisado Couve com farofa Salada de beterraba	Arroz/Feijão Omelete de espinafre/ovos Berinjela à milanesa (forno) Salada de tomate	Arroz/Feijão Carne de panela Aipim Salada cenoura/chuchu
LANCHE TARDE	Suco de maracujá Pão integral com doce leite	Suco de maçã/limão Pão de queijo	Lima, pera, banana	Suco de cenoura/laranja Pizza caseira	Mamão, maracujá, maçã
De 07 a 11/08	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
LANCHE MANHÃ	Chá com suco de maracujá Banana	Suco de laranja Maçã	Suco de bergamota Melão	Suco de abacaxi/ mamão Banana	Suco de manga Bergamota
ALMOÇO E JANTA	Arroz/Lentilha Filé de frango com molho Polenta cremosa Salada de tomate	Arroz/Feijão Panqueca de carne Cenoura/ervilha ensopadas Salada de beterraba	Arroz/Feijão Massa com sardinha Ovos duros picados Salada de couve-flor/cenoura	Arroz/Feijão carioca Tatu com molho Nhoque Salada de repolho	Arroz/Feijão Bife enrolado c/ cenoura Farofa com espinafre Salada de alface
LANCHE TARDE	Suco de laranja/maçã Bolo de milho	Suco de uva Sanduiche	Banana maçã, Laranja do céu, kiwi	Chá com suco limão Pão caseiro/geléia	Abacate, maçã; bergamota

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

Este cardápio eventualmente poderá ser alterado.