

# CARDÁPIO MENSAL: MAIO e JUNHO de 2017

## ETAPA 2

<b>De 22 a 26/05</b>	<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>TERÇA-FEIRA</b>	<b>QUARTA-FEIRA</b>	<b>QUINTA-FEIRA</b>	<b>SEXTA-FEIRA</b>
<b>LANCHE MANHÃ</b>	Suco de limão/mamão Maçã	Suco de maçã Kiwi	Suco de mamão/laranja Ovo duro	Suco de melão/laranja Caqui	Suco de abacaxi/maçã Banana
<b>ALMOÇO E JANTA</b>	Arroz/Feijão Guisado com ovos Polenta cremosa Salada de tomate cereja	Arroz/Feijão Carne em tiras Massa parafuso Salada de brócolis	Arroz/Lentilha Hambúrguer caseiro Batata ao vapor Salada de beterraba	Arroz/Feijão Filé de frango Torta de legumes Agrião	Arroz/Feijão Troxinha de repolho (com carne) Quibebe Salada de vagem
<b>LANCHE TARDE</b>	Suco de laranja Pão integral (geleia)	Suco de abacaxi/mamão Bolo de maracujá	Bergamota, banana e pera	Suco de bergamota Banana picada com aveia	Laranja céu, maçã, kiwi
<b>De 29/05 a 02/06</b>	<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>TERÇA-FEIRA</b>	<b>QUARTA-FEIRA</b>	<b>QUINTA-FEIRA</b>	<b>SEXTA-FEIRA</b>
<b>LANCHE MANHÃ</b>	Suco de bergamota Banana	Chá com suco de laranja Bolacha cream-crackers	Suco de laranja/cenoura Torrinha	Suco de abacaxi/mamão Maçã	Chá com suco maracujá Pera
<b>ALMOÇO E JANTA</b>	Arroz /Feijão Carne de panela Farofa com couve Salada de cenoura	Arroz/feijão carioca Panqueca de espinafre (com carne) Cenoura e chuchu refogados Salada de couve-flor	Arroz /Feijão Frango no forno Purê de aipim Salada de rúcula	Arroz/Feijão Guisado com moranga Ovo duro Salada de brócolis	Arroz/Feijão Bife simples Repolho refogado Salada de batata com ovos picados
<b>LANCHE TARDE</b>	Suco de laranja Pão de queijo	Suco de maçã/limão Banana picada com granola	Maçã, mamão e goiaba	Suco de maracujá Torta de bolachas	Caqui, banana, pera
<b>De 05 a 09/06</b>	<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>TERÇA-FEIRA</b>	<b>QUARTA-FEIRA</b>	<b>QUINTA-FEIRA</b>	<b>SEXTA-FEIRA</b>
<b>LANCHE MANHÃ</b>	Suco de mamão/laranja Maçã	Chá de erva-doce Banana	Suco de abacaxi/melão Ovo duro	Suco de maracujá Pera	Caldo de marmelo Bolacha cream-crackers
<b>ALMOÇO E JANTA</b>	Arroz/Feijão Frango em cubos refogado Purê de batata Salada de brócolis	Arroz/Feijão Bife enrolado com cenoura Macarrão Salada de tomate cereja	Arroz /Feijão Carne de panela Aipim no forno Salada de beterraba	Arroz/Lentilha Bife de fígado acebolado Polenta cremosa Salada cenoura/chuchu	Arroz/Feijão Guisado Batata doce cozida Salada de tomate cereja
<b>LANCHE TARDE</b>	Chá de maçã seca Bolo de cenoura	Suco de laranja Sanduiche de queijo	Pera, bergamota e melão	Suco de laranja Bolo integral	Laranja céu, banana, uva
<b>De 12 a 16/06</b>	<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>TERÇA-FEIRA</b>	<b>QUARTA-FEIRA</b>	<b>QUINTA-FEIRA</b>	<b>SEXTA-FEIRA</b>
<b>LANCHE MANHÃ</b>	Suco de abacaxi/melão Maçã	Suco de laranja/mamão Pera	Suco de maracujá Torrinha		Suco de laranja/cenoura Maçã
<b>ALMOÇO E JANTA</b>	Arroz/Feijão carioca Carne em cubos Batata e milho refogados Salada de alface	Arroz/Feijão Língua com molho Batata ao vapor Salada de cenoura	Arroz/Feijão Frango no forno Massa na manteiga Salada de brócolis	<b>FERIADO</b>	Arroz/Feijão Macarrão com sardinha Bolinho de espinafre Salada de beterraba
<b>LANCHE TARDE</b>	Suco de maçã/limão Banana picada com granola	Suco de maracujá Casadinhos	Maçã, melancia e banana		Bergamota, mamão,pera

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

Este cardápio eventualmente poderá ser alterado.