



CARDÁPIO MENSAL: setembro e outubro de 2017

ETAPA 2

De 11 a 15/09	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
LANCHE MANHÃ	Suco de laranja Maçã	Suco de maracujá Banana	Suco cenoura/laranja Ovo duro	Suco de abacaxi Manga	Suco de couve/limão Mamão
ALMOÇO E JANTA	Arroz/Feijão Guisado com milho Batata doce cozida Salada de rabanete	Arroz/Feijão Carne em cubos c/ cenoura Torta de espinafre Salada de alface	Arroz/Lentilha Frango no forno Aipim cozido Salada de beterraba	Arroz carreteiro/Feijão Couve refogada Ovos picados Salada de cenoura	Arroz/Feijão carioca Almôndegas com molho Batata ao vapor Salada de rúcula
LANCHE TARDE	Suco abacaxi/hortelã Sanduiche farroupilha	Suco de laranja Sagu de suco uva	Maçã, melão, laranja do céu	Suco de maracujá Cuca	Banana, bergamota, kiwi
De 18 a 22/09	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
LANCHE MANHÃ	Suco de maçã/limão Pera	Suco de melão/laranja Bergamota		Suco de laranja Banana	Suco de maracujá Manga
ALMOÇO E JANTA	Arroz/Feijão Bife de panela Polenta cremosa Salada de brócolis	Arroz/Feijão Guisado no almoço Churrasquinho (jantar) Farofa Salada de tomate	FERIADO	Arroz /Feijão Bife de frango à milanesa no forno Ensopado de legumes Salada de alface	Arroz/Lentilha Carne em tiras Quibebe Salada de couve-flor
LANCHE TARDE	Suco de maracujá Banana picada com granola	Suco de limão Bolo de beterraba		Suco de laranja Pitza caseira	Mamão, pêssego, maçã
De 25 a 29/09	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
LANCHE MANHÃ	Suco de laranja Ovo duro	Suco de maçã/limão Banana	Suco de abacaxi Mamão picado	Suco de laranja Maçã	Suco de manga/laranja Uva
ALMOÇO E JANTA	Arroz/Feijão Guisado com ervilha Farofa de banana Salada de tomate/cebola	Arroz/Feijão Bife de fígado acebolado Batata ao vapor Salada de beterraba	Arroz/Lentilha Frango com molho de laranja Purê de batata-doce Salada de alface	Arroz/Feijão Panqueca de espinafre recheada com carne Moranga caramelada Salada de repolho	Arroz/feijão Língua com molho Batata soté Salada de brócolis
LANCHE TARDE	Suco de maracujá Pão cacetinho/requeijão	Suco de laranja Palito de queijo caseiro	Pera, melão, manga	Suco de abacaxi Bolo de laranja caramelado	Banana, laranja, maçã
De 02 a 06/10	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
LANCHE MANHÃ	Suco de maracujá Maçã	Suco de limão Ovo duro	Suco de uva Banana	Suco de abacaxi/mamão Pera	Suco de laranja Melão
ALMOÇO E JANTA	Arroz/Feijão Galinha ensopada com ervilha Polenta cremosa Salada de tomate	Arroz/Feijão Carne em tiras Macarrão Salada de alface	Arroz/Feijão Bife simples passado na hora Chuchu com molho branco Salada de brócolis	Arroz/Feijão carioca Carne de panela Couve refogada Salada de cenoura	Arroz/Feijão Frango à milanesa de forno Purê de aipim Salada de beterraba
LANCHE TARDE	Suco de laranja Sanduiche de queijo	Suco de maracujá Bolinho de chuva	Ameixa, maçã, morango orgânic	Suco de limão Bolo de banana	Pêssego, abacaxi, banana

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

Este cardápio eventualmente poderá ser alterado.