



CARDÁPIO MENSAL: Fevereiro de 2017

ETAPA 2

De 30/01 a 03/02	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
LANCHE MANHÃ	Suco laranja/mamão Ovo duro	Suco de maracujá Banana	Suco de limão Ovo duro		Suco de laranja Pêssego
ALMOÇO E JANTA	Arroz/Feijão Bife de panela Farofa Salada de alface	Arroz/Feijão Guisado com cenoura Couve flor gratinada Salada de agrião	Arroz/Feijão Massa com miúdos de galinha Torta de espinafre Salada de tomate cereja	FERIADO	Arroz/Lentilha Tatu na panela Batata ao vapor Salada de beterraba
LANCHE TARDE	Suco de laranja Bolinho de chuva	Suco de abacaxi Bolo de maçã	Uva, pêssego, banana		Melancia maçã e mamão
De 06 a 10/02	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
LANCHE MANHÃ	Suco de abacaxi Banana	Suco de laranja Maçã	Suco de maracujá Uva	Suco de cenoura/laranja Banana	Suco de melão/limão Mamão
ALMOÇO E JANTA	Arroz/Feijão Galinha com molho ervilha Polenta cremosa Salada de pepino	Arroz/Feijão Mini-hambúrguer caseiro Salada de massa parafuso com legumes Salada de repolho	Arroz/Feijão Fricassé de frango Batata soté Salada de brócolis	Arroz /Feijão Carne de panela Moranga caramelada Salada de alface	Arroz/Feijão Bifinhos "na hora" Bolo de legumes Salada de tomate
LANCHE TARDE	Suco de maracujá Sanduiche queijo/tomate	Suco de limão Banana picada c/ aveia	Melancia, pera e banana	Suco de laranja Bolo de abacaxi	Uva, ameixa, maçã
De 13 a 17/02	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
LANCHE MANHÃ	Suco de laranja Maçã	Suco de maçã/limão Melão	Suco mamão/limão Milho na espiga	Suco de laranja Banana	Suco de uva Pera
ALMOÇO E JANTA	Arroz/Feijão Omelete de legumes Bolinho de arroz Salada de alface	Arroz/Feijão Carne picada com molho Batata, cenoura e vagem refogada Salada de beterraba	Arroz /Feijão Panqueca com carne (espinafre na massa) Ovos picadas Salada de couve-flor	Arroz/ Lentilha Língua com molho Purê de batatas Salada de cenoura	Arroz/feijão Frango no forno Polenta cremosa Salada alface americana
LANCHE TARDE	Suco de melancia Pão integral c/ doce leite	Suco de uva natural Pão de ló de laranja	Uva, melão e pera	Suco de abacaxi Pão de queijo	Figo, banana e maçã
De 20 a 24/02	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
LANCHE MANHÃ	Suco de maracujá Maçã	Suco de limão Ovo duro	Suco de laranja Ovo duro	Suco de abacaxi/mamão Banana	Suco de laranja Melão
ALMOÇO E JANTA	Arroz/Feijão Guisado com chuchu Milho na espiga Salada de beterraba	Arroz/Feijão Bife enrolado com cenoura Macarrão Salada de agrião	Arroz/Feijão carioca Bolinho de peixe Batata ao vapor Salada de tomate cereja	Arroz/Feijão Filé de frango Bolo de legumes Salada de rúcula	Arroz/Feijão Carne de panela Quibebe Salada de repolho
LANCHE TARDE	Suco de mamão e laranja Biscoito de polvilho	Suco de maracujá Pizza caseira	Melão, uva e maçã	Suco de frutas misto Bolo caseiro mármore	Melancia, pera e mamão

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

Este cardápio eventualmente poderá ser alterado.