

CARDÁPIO MENSAL: Janeiro e Fevereiro de 2018

ETAPA 2

De 29/01 a 1/02/17	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
LANCHE MANHÃ	Suco de limão/cenoura Maçã	Suco de abacaxi Figo	Suco de mamão/laranja Banana	Suco de maracujá Milho na espiga	
ALMOÇO E JANTA	Arroz/Lentilha Guisado com batata e milho Ovo duro picado Salada mista	Arroz/Feijão Frango ensopado Polenta cremosa Salada de beterraba	Arroz /Feijão Carne picada com tomate/cebola Batata doce cozida Salada de alface	Arroz/Feijão Fricassé de frango Batata ao vapor Salada de repolho	FERIADO
LANCHE TARDE	Suco de laranja Rosquinha de polvilho	Suco de limão/maçã Bolo caseiro de frutas	Ameixa, maçã, pêssego	Suco de laranja Banana picada com aveia	
De 05 a 09/02	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
LANCHE MANHÃ	Suco de beterraba/laranja Pera	Suco de limão Ovo duro	Suco de abacaxi Maçã	Suco de melão/laranja Banana	Suco de maracujá Mamão
ALMOÇO E JANTA	Arroz/Feijão Guisado Macarrão Salada de cenoura/ervilha	Arroz /Feijão carioca Bife à milanesa Couve refogada Salada de chuchu/ovos	Arroz/Feijão Almôndegas no molho Purê de batatas Salada de agrião	Arroz/Feijão Panquecas de carne Milho na espiga Salada de pepino	Arroz/Feijão Bife passado na hora Batata doce cozida Salada de tomate cereja
LANCHE TARDE	Suco de maracujá Pão integral com requeijão	Suco de laranja Pão de queijo	Mamão, melancia, banana	Suco de limão Torta de bolachas	Melão, maçã, uva
De 15 e 16/02	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
LANCHE MANHÃ				Suco de laranja Maçã	Suco de abacaxi Figo
ALMOÇO E JANTA	Carnaval	Carnaval	Carnaval	Arroz/Feijão Guisado com cenoura Repolho refogada Salada de alface	Arroz/Feijão Frango no forno Massa na manteiga Salada de beterraba
LANCHE TARDE				Suco de melancia Bolo caseiro de frutas	Uva, banana, laranja
De 19 a 23/02	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
LANCHE MANHÃ	Suco de maçã/limão Ovo duro	Suco de uva Pera	Suco de maracujá Maçã	Suco de laranja Milho na espiga	Suco de melancia Melão
ALMOÇO E JANTA	Arroz/lentilha Carne em tiras Moranga refogada Salada de couve-flor	Arroz/Feijão Tatu na panela Batata ao vapor Salada de rúcula	Arroz/Feijão Carne picada com cenoura/chuchu Farofa Salada de pepino	Arroz/Feijão Frango em cubos com molho de maracujá Purê de batatas Salada de tomate cereja	Arroz/feijão Bolo de carne com legumes Ovos cozidos Salada de tomate/cebola
LANCHE TARDE	Suco de mamão/laranja Broa de milho	Suco de laranja Sanduiche de queijo	Abacaxi, banana, uva	Suco de mamão/limão Pão caseiro integral	Pera, mamão, melancia

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

Este cardápio eventualmente poderá ser alterado.