





CARDÁPIO DEZEMBRO 2016

REFEIÇÃO				01/12/16 Quinta-feira	02/12/16 Sexta-feira	05/12/16 Segunda-feira	06/12/16 Terça-feira	07/12/16 Quarta-feira	08/12/16 Quinta-feira	09/12/16 Sexta-feira		
LANCHE MANHÃ				Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
ALMOÇO/ JANTA				Risoto c/ ervilha e batata/Feijão preto/Brócolis cozido e cenoura crua	Arroz integral/Lentilha/Massa a bolonhesa/Sal. repolho cru e vagem cozida	Arroz/ Feijão Purê de batata Frango desfiado/Sal. espinafre cozido e beterraba crua ralada	Arroz/Feijão Polenta cremosa com guisadinho/ Sal. tomate e chuchu cozidos	Carreteiro c/ cenoura/Feijão carioca/Refogado de couve c/ repolho cozido	Arroz/ Feijão Frango em cubos colorido (com cenoura, milho, brócolis)/ Sal. beterraba crua ralada	Arroz/ Feijão preto Carne de panela com moranga e ervilha/Sal. repolho cru e tomate		
MERENDA				Sanduíche c/ manteiga e queijo + Suco de fruta	DIA DA FRUTA	Cereal s/ açúcar c/ iogurte + Fruta	Salada de frutas	Biscoito água e sal Vitamina de banana	Bisnaguinha com margarina Suco de fruta	DIA DA FRUTA		
REFEIÇÃO	12/12/16 Segunda-feira	13/12/16 Terça-feira	14/12/16 Quarta-feira	15/12/16 Quinta-feira	16/12/15 Sexta-feira	19/12/16 Segunda-feira	20/12/16 Terça-feira	21/12/16 Quarta-feira	22/12/16 Quinta-feira	23/12/16 Sexta-feira		
LANCHE MANHÃ	Fruta		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta		
ALMOÇO/JANTA	Arroz/Feijão carioca/Frango ao sugo/Purê de cenoura/Sal. Tomate e chuchu cozido	Escondidinho de carne moída c/ milho/ Feijão/ Batata doce + espinafre cozido e vagem cozida	Arroz/Feijão Frango assado/ Purê de batata/Sal. tomate e alface	Arroz/ Feijão preto Panqueca de frango/Sal. repolho roxo e cenoura cru ralados	Arroz/Filé de peixe assado c/cenoura/Lentilha/Sal. de vagem	Arroz/ Feijão Espaguete com molho de galinha/Sal. couve chinesa crua e abobrinha cozida	Arroz/ Feijão Guisadinho ao sugo Batatinha assada/Sal. Brócolis cozido e cenoura crua	Arroz/Feijão/ Lasanha de frango desf. + Refogado de couve e cenoura cozidos e alface	Arroz/Feijão carioca/ Almondega de carne c/ molho/Sal. repolho roxo cru ralado e chuchu cozido	Arroz/Feijão Frango assado/Batata doce/Sal. couve-flor cozido		
MERENDA	Pão francês c/ margarina + chá + fruta	Bolo de laranja + chá gelado	Salada de frutas	Pizza de sardinha. c/ farinha integral + Suco de fruta	DIA DA FRUTA	Biscoito sortido + iogurte+ fruta	Gelatina c/ banana em rodelas	Pão francês c/ margarina + chá + fruta	Salada de frutas	DIA DA FRUTA		
REFEIÇÃO	26/12/16 Segunda-feira	27/12/16 Terça-feira	28/12/16 Quarta-feira	29/12/16 Quinta-feira	30/12/15 Sexta-feira							
LANCHE MANHÃ	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta							
ALMOÇO/JANTA	Arroz/ Feijão preto/ Hamburger assado/Purê de inhame/Sal. espinafre cozido e cenoura crua ralada	Arroz/Iscas de frango c/ vagem/ torta de legumes cozidos	Arroz com brócolis/Feijão/ Guisadinho ao sugo/ Purê de abobrinha e Sal.alface	Risoto c/ ervilha e batata/Feijão preto/Brócolis e cenoura crua ralada	Arroz/Feijão preto/ Polenta cremosa com guisadinho e milho/ Sal. chuchu e couve-flor cozidos							
MERENDA	Bisnaguinha c/ margarina + iogurte + fruta	Salada de frutas	Sanduíche aberto c/ pasta de cenoura + Suco fruta	Bolo de cenoura + chá gelado	LANCHE DA FAMÍLIA							

Obs. Cardápio sujeito a modificações, conforme combinação prévia com nutricionista e direção.

* Frutas, legumes e verduras da época.

Nutr. Ana Paula Castanho – CRN2 8516P